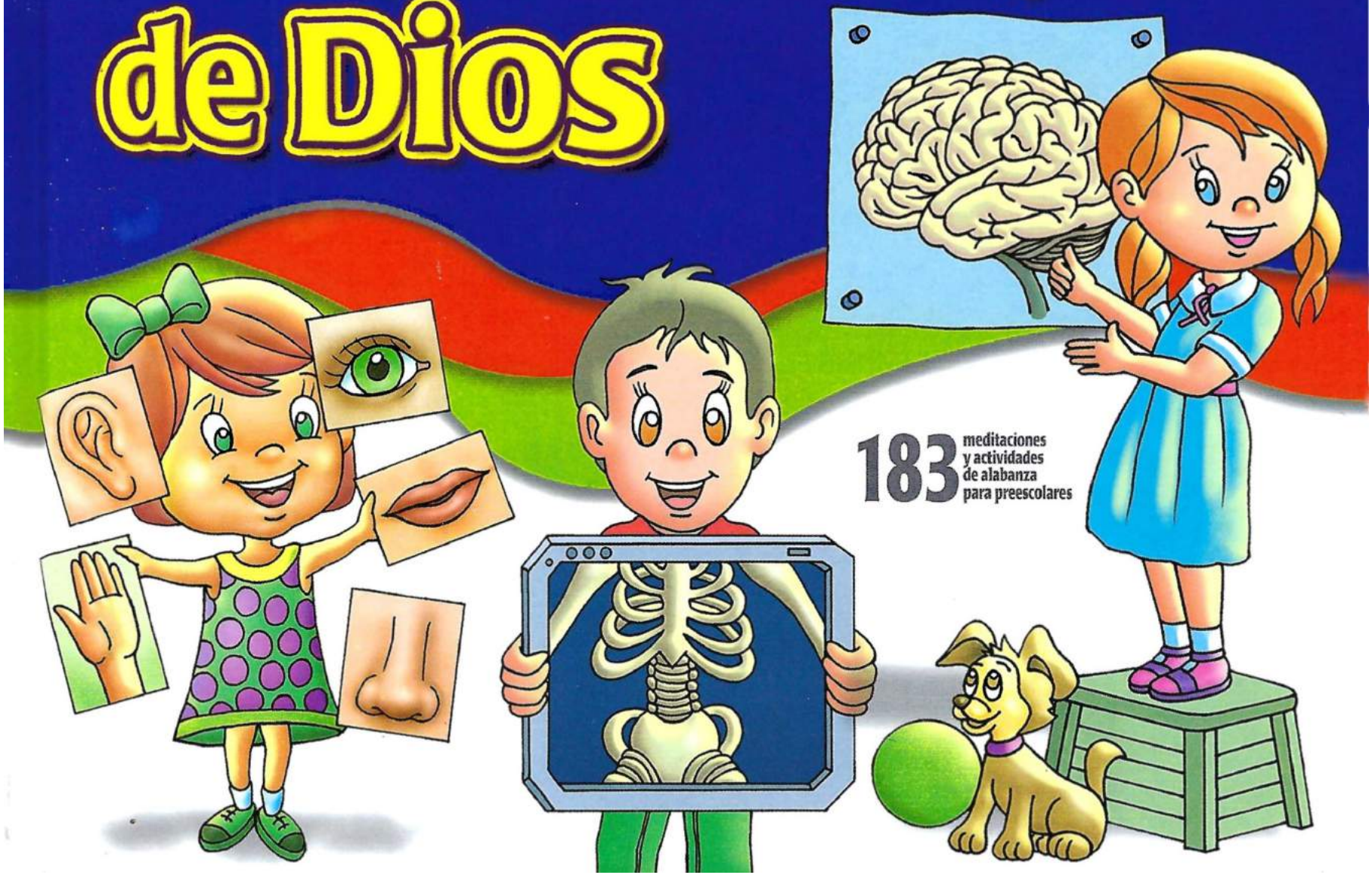
Victoria Balboa Cano

https://vidakristiana.blogspot.com/

Mi cuerpo, creación perfecta de Dios



183 meditaciones y actividades de alabanza para preescolares

https://vidakristiana.blogspot.com/
Marzo
"VIDA CRISTIANA"
VK

Manos bondadosas

Versículo: «Siempre que podamos hagamos bien a todos» Gálatas 6: 10

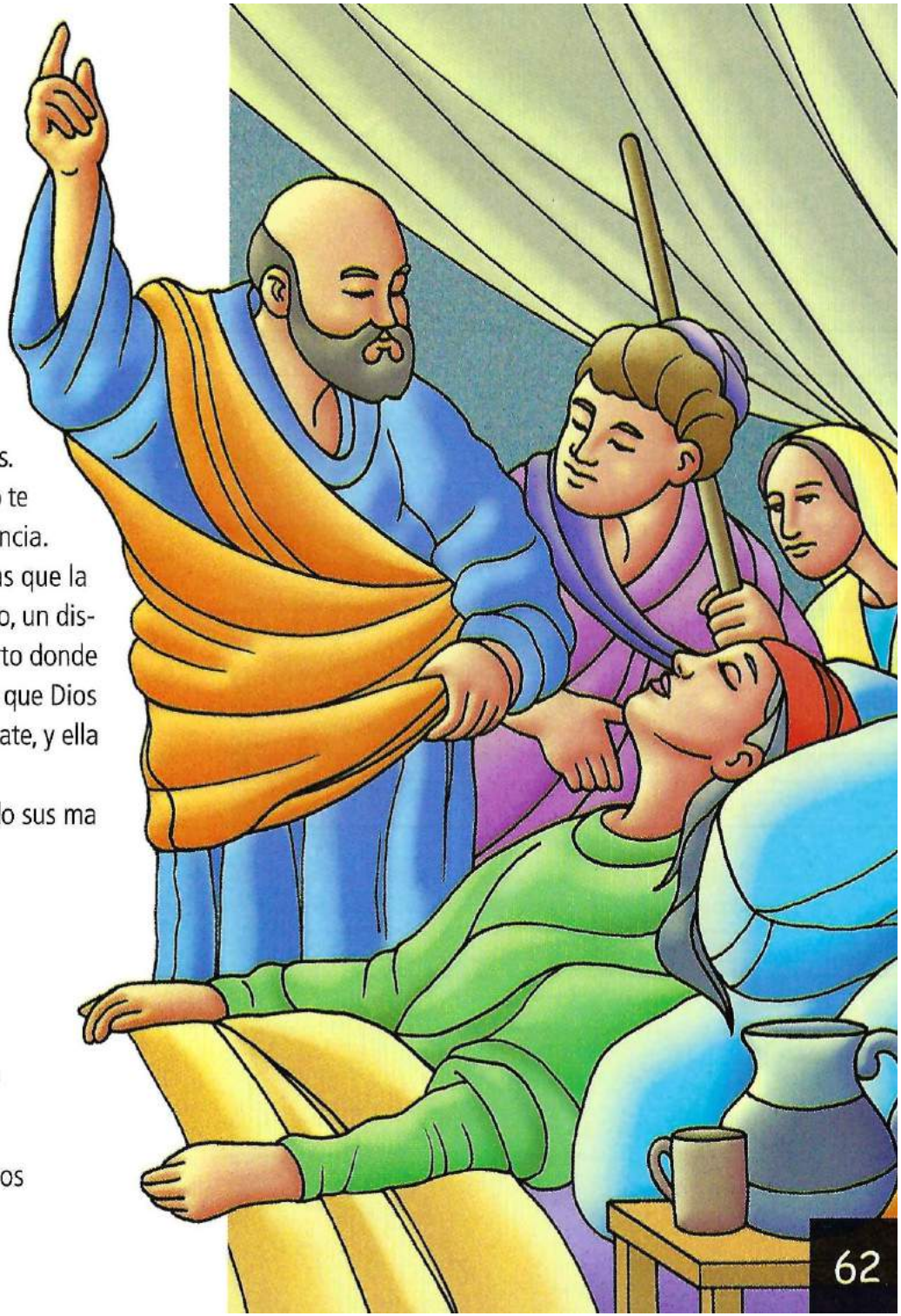
LA BIBLIA CUENTA LA HISTORIA DE DORCAS, una mujer que ocupaba su vida para hacer bien y ayudar a los necesitados. Su nombre significa "gacela", pues sus manos eran bondadosas y ágiles como esos bellos animalitos. Dorcas hacía túnicas y vestidos a las viudas, mujeres que no tenían esposos porque habían muerto por alguna circunstancia.

Un día, ella enfermó de gravedad y murió. Las personas que la conocían se sentían muy tristes y enviaron a buscar a Pedro, un discípulo de Jesús. Cuando Pedro llegó, sacó a todos del cuarto donde se encontraba Dorcas y se arrodilló para orar, reconociendo que Dios es el único con poder para resucitarla. Luego le dijo: Levántate, y ella abrió sus ojos. ¡Sí! Ahora tenía vida nuevamente.

Todos estaban felices por Dorcas, y ella, siguió utilizando sus manos con agilidad para ayudar y actuar con bondad.

Actividad: Observa una imagen de las gacelas e investiga sus características.

Oración: Querido Padre, ayúdame a tener manos bondadosas.



Manos que comparten

Versículo: «No se olviden ustedes de hacer el bien y de compartir con otros lo que tienen; porque esto… agrada a Dios» Hebreos 13: 16

UN DÍA, JESÚS FUE AL MONTE CON SUS DISCÍPULOS. De repente mucha gente comenzó a llegar para escuchar a Jesús. El tiempo pasó rápido y después de algunas horas, tuvieron hambre. Fue así que comenzaron a buscar dinero para comprar alimentos, pero lo que tenían no les alcanzaba, pues eran más de cinco mil personas.

De pronto, un muchacho, compartió la merienda que su mami le había hecho: cinco panes de cebada y dos pececillos. A Jesús le agradó mucho ese acto de bondad y bendijo esos alimentos. Entonces, sucedió el milagro. Jesús comenzó a repartir panes y peces, y no se acababan. Sus discípulos estaban sorprendidos, pues no solo alimentó a todos, sino que también se llenaron 12 cestas de comida sobrante.

Actividad: Con ayuda de mami, elabora panes o galletas y compártelos con tus vecinos.

Oración: Querido Padre, ayúdame a tener manos que comparten lo que tienen.

Manos para orar

Versículo: «Levantaré mis manos en oración al Señor» Éxodo 9: 29

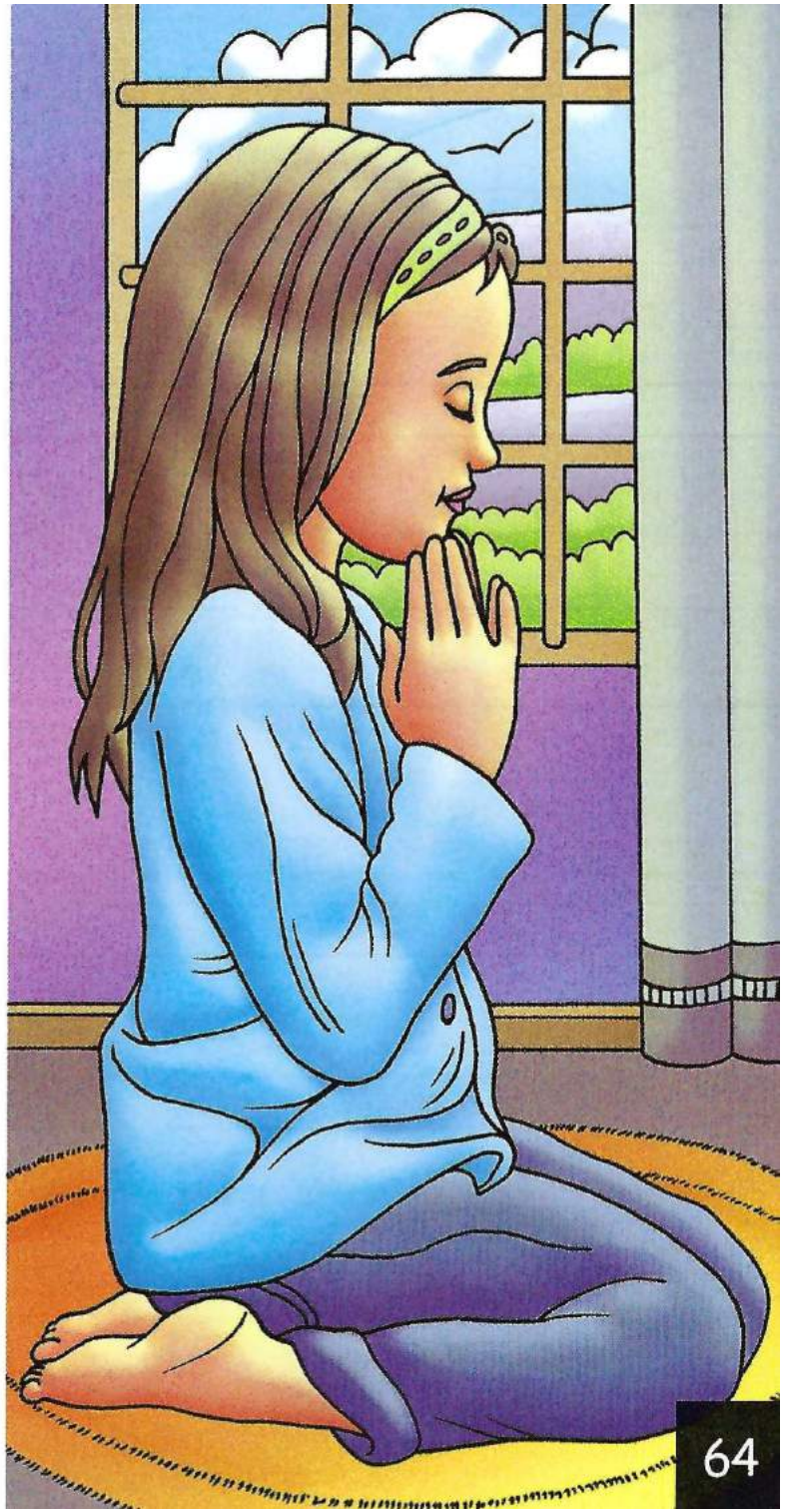
ORAR ES HABLAR CON DIOS como si fuera un amigo. Así como hablas con tus abuelitos por medio del celular, así también puedes comunicarte con Dios a través de la oración. Cuando Jesús vivió en esta tierra dejó un ejemplo de oración:

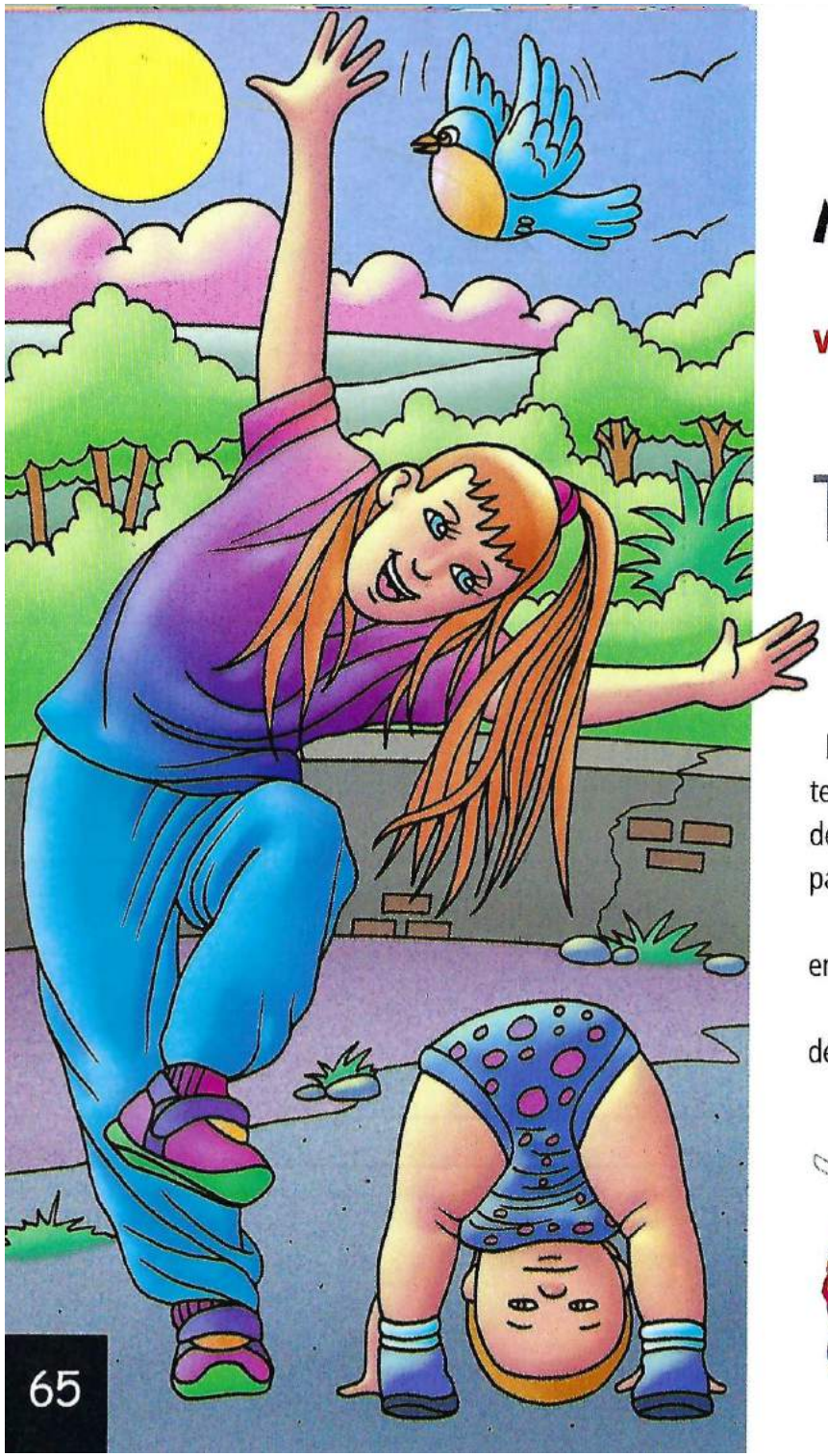
> Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.
> Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra.
> El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy.
> Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.
> No nos metas en tentación, sino líbranos del mal, porque tuyo es el reino, el poder y la gloria, por todos los siglos. Amén.

Dios se regocija cuando juntas tus manos para orar y hablar con él, pues le agrada escuchar tus agradecimientos y peticiones, así como perdonarte cuando te equivocas.

Actividad: Con ayuda de mami, memoriza Mateo 6: 9-13.

Oración: Querido Padre, ayúdame a usar mis manos para orar y dialogar contigo.





Mis pies

Versículo: «Me da pies ligeros, como de ciervo, me hace estar firme en las alturas» 2 Samuel 22: 34

TUS PIES SON LA ÚLTIMA PARTE DE TUS EXTREMIDADES INFERIORES. Dios los colocó en tu cuerpo pues son el soporte principal para desplazarte y caminar. Cada pie está compuesto por 33 articulaciones, 26 huesos, 19 músculos y 57 ligamentos.

Los pies son los encargados de sostener y dar equilibrio a tu cuerpo. Con ellos puedes correr, saltar, subir, marchar, trepar, balancear, montar bicicleta, patinar. También tus pies son esenciales en todo tipo de deporte: béisbol, voleibol, atletismo, basquetbol, tenis, entre otros. Con ellos, pue des patear el balón en el futbol, aletear con ellos en la natación, y hasta pararte de puntitas en el ballet.

En la planta de tus pies tienes la piel más gruesa de tu cuerpo y también en ella puedes sentir muchas cosquillas.

Dios te dio pies para que puedas desempeñar muchas funciones. Agra décele por sus bondades.

Actividad: Utiliza tus pies para caminar, correr y saltar alrededor de tu casa.

Oración: Querido Padre, gracias por mis pies.

¿Dedo *hallux*?

Versículo: «Yo soy el Señor, tu creador, que te formó desde antes de nacer» Isaías 44: 2

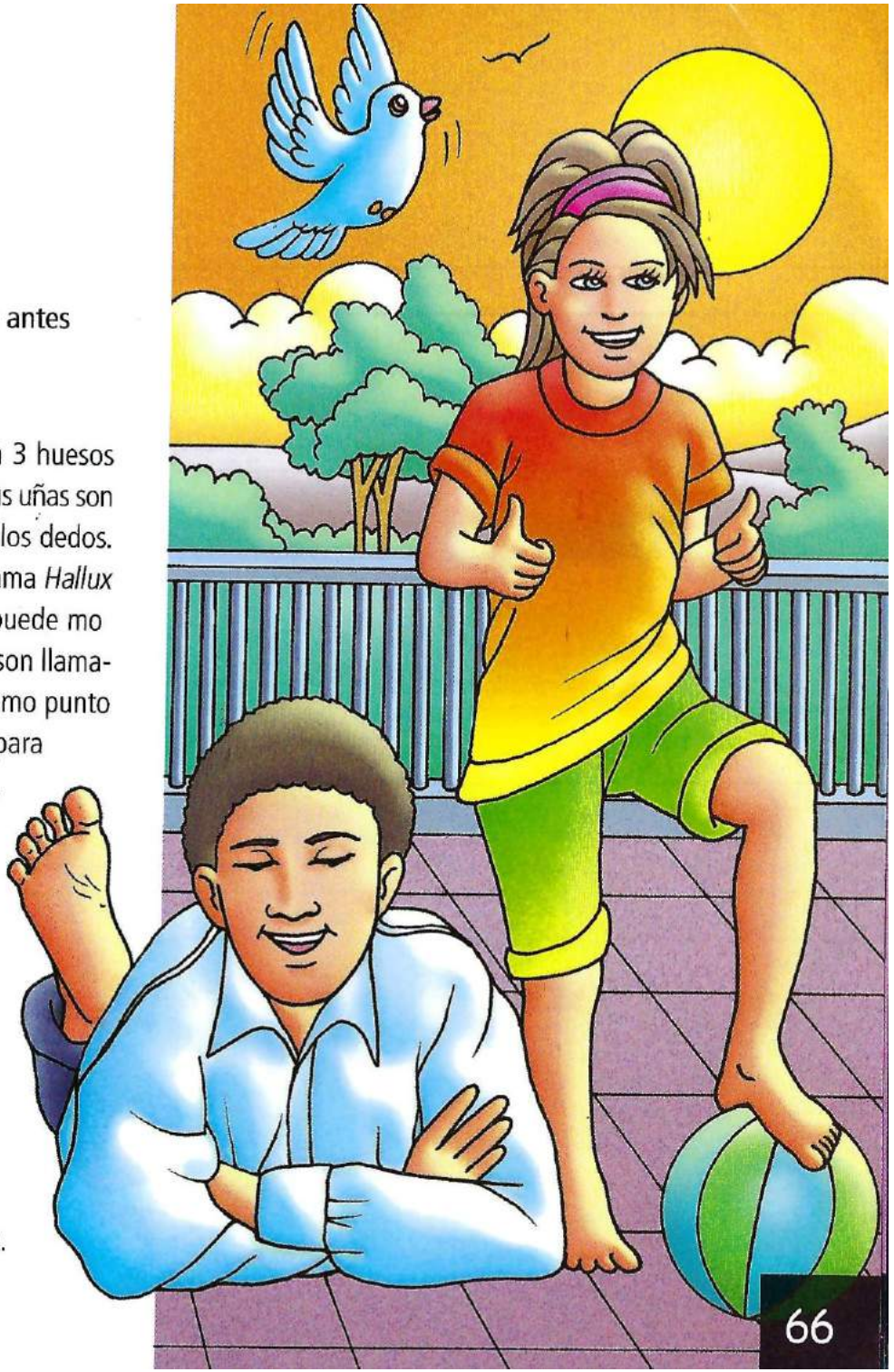
TUS PIES ESTÁN COMPUESTOS POR 5 DEDOS, cada uno con 3 huesos llamados falanges, a excepción del dedo gordo que tiene dos. Sus uñas son más gruesas que las de las manos y dan estética y protección a los dedos.

¿Sabías que el dedo gordo de tu pie tiene nombre? ¡Sí! Se llama *Hallux* y es el encargado del impulso cuando caminas, y el único que puede mo verse independientemente. Los demás dedos no tienen nombre, son llamados por números: segundo, tercero, cuarto y quinto, tomando como punto de partida el dedo gordo. Los cuatro, trabajan unidos en equipo para mantener parado tu cuerpo, por esa razón, cuando mueves uno, mueves todos.

Dios creó tus dedos y desea que, al igual que ellos, trabajes en equipo con tu familia, para que haya armonía y felicidad en tu hogar.

Actividad: Mueve tu dedo *Hallux* y posteriormente mueve los otros dedos. Observa cómo se mueven los cuatro, cuando decides mover uno.

Oración: Querido Padre, gracias por mis dedos del pie.



Tipos de pie

Versículo: «Que hermosos son tus pies… hechos por manos expertas» Cantares 7: 1

LAS PERSONAS HAN CLASIFICADO LOS PIES en tres tipos, de acuerdo a la longitud de los dedos:

1. Pie egipcio: Es el más conocido y se caracteriza porque el dedo gordo es el más grande de sus dedos, por lo que los demás dedos van en desnivel.
2. Pie griego: El segundo dedo es el más grande del pie en comparación de todos los demás.
3. Pie romano o cuadrado: Pocas personas tienen este tipo de pie. Se caracteriza porque los cinco o cuatro dedos presentan el mismo tamaño, observándose una forma cuadrada.

No importa qué tipo o forma de pie tengas, Dios los hizo perfectos. Él te ama y desea que seas feliz con ellos.

Actividad: Observa los pies de todos los integrantes de tu familia, incluyendo los tuyos. De acuerdo a sus características, menciona qué tipo de pie tiene cada uno.

Oración: Querido Padre, gracias por mis hermosos pies.

Cuido mis pies

Versículo: «Pues si yo, el Maestro y Señor, les he lavado a ustedes los pies, también ustedes deben lavarse los pies unos a otros» Juan 13: 14

LAS PERSONAS PROFESIONALES que se encargan de cuidar los pies son los podólogos: tratan las infecciones de la piel; curan las uñas que se en tierran; realizan cirugías para corregir deformidades como los juanetes.

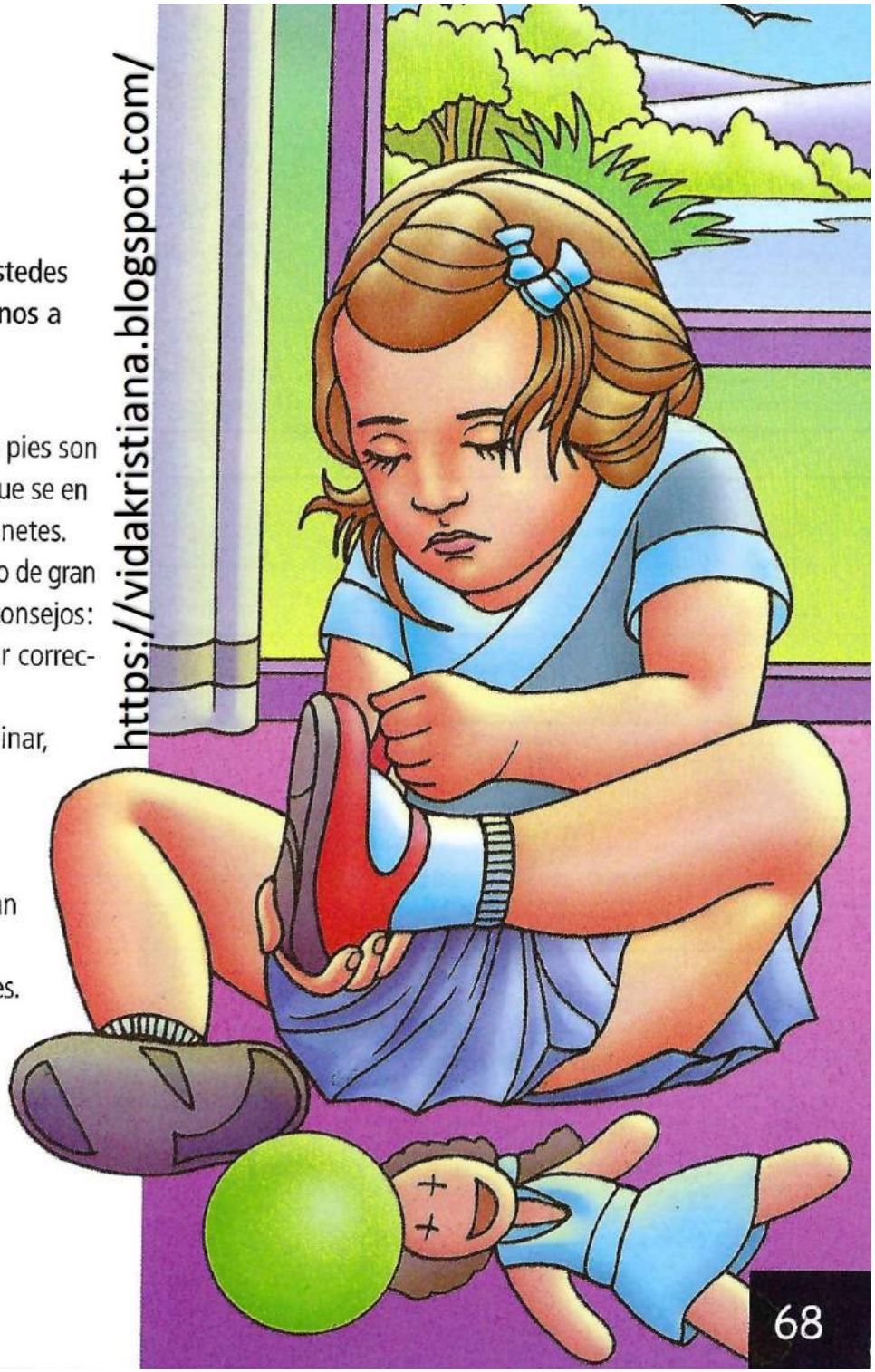
Dios requiere que tú también cuides tus pies para que sigan siendo de gran utilidad a tu cuerpo, por lo tanto, toma en cuenta los siguientes consejos:

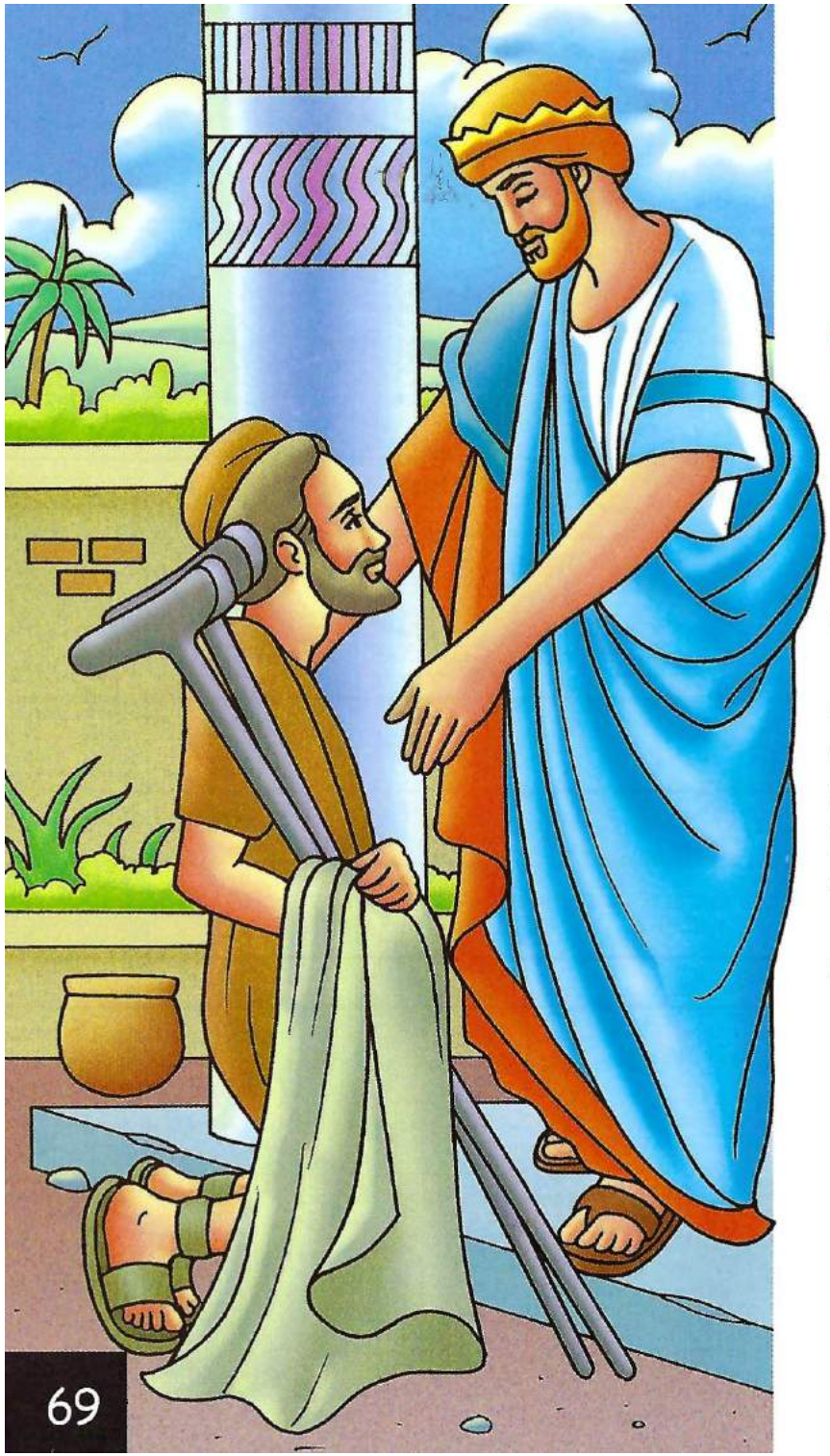
1. Utiliza un calzado adecuado que te ayude a caminar y pisar correctamente.
2. Lava tus pies diariamente con agua y jabón neutro. Al terminar, sécalos bien para evitar infecciones.
3. Hidrata tus pies con crema.
4. Corta las uñas de forma recta para evitar que se encarnen.
5. Si requieres usar calcetas o calcetines de preferencia que sean de algodón.
6. Camina constantemente, pues es la mejor medicina para tus pies.

Actividad: Juega con mami al podólogo, para que ella limpie y corte, las uñas de tus pies.

Oración: Querido Padre, ayúdame a cuidar mis pies.

https://vidakristiana.blogspot.com/





Lesionado de pies

Versículo: «Trátame con la misma bondad con que el Señor te ha tratado» 1 Samuel 20: 14

MEFIBOSET, DE CINCO AÑOS, era el nieto del rey Saúl, hijo de Jonatán. Un día ellos murieron en batalla y cuando la nodriza del pequeño se enteró de la noticia, huyó con Mefiboset para salvarlo, pero el niño se cayó y sus piernitas se lastimaron, quedando cojo para caminar.

Tiempo después, cuando David era rey, preguntó si vivía algún familiar de su amigo Jonatán, al cual él había amado mucho. Entonces le informaron que el único sobreviviente era Mefiboset, su hijo. Rápidamente David envió a traerlo a Jerusalén y le devolvió sus tierras que le habían quitado. Tam bién le dio siervos y lo hizo sentarse en su mesa todos los días para comer con él.

Dios es bondadoso con todos sus hijos y él se alegra cuando ellos prac tican la bondad con todas las personas, incluyendo sus hijos enfermos.

Actividad: Sé bondadoso con mami y realízale un masaje de pies.

Oración: Querido Padre, ayúdame a ser bondadoso con todas las personas.

Pies miedosos

Versículo: «El señor cuida el camino de los justos, pero el camino de los malos lleva al desastre»
Salmos 1: 6

¿HAS TENIDO MIEDO ALGUNA VEZ? La Biblia cuenta la historia de un rey miedoso, Belsasar, rey de Babilonia. Un día hizo una gran fiesta con muchos invitados. Durante el banquete, el rey envió por los vasos sagrados, que habían traído del templo de Jerusalén, para tomar vino y adorar dioses de piedra, burlándose así, del poder de Dios. De repente, la fiesta se interrumpió. Apareció una mano escribiendo en la pared. ¡Todos estaban asustados! El rey palideció, y su cuerpo temblaba de pies a cabeza, pues sabía que había hecho cosas malas. Dios usó a Daniel para interpretar las palabras en la pared, mostrándole al rey sus malas acciones.

Dios desea que tus pies sean valientes y que anden siempre por el camino correcto.

Actividad: Con ayuda de mami dibuja, colorea, recorta y coloca los pies con dedos y uñas, en el lugar correspondiente de la silueta de cartón.

Oración: Querido Padre, deseo que mis pies caminen en la verdad.

Atados de pies

Versículo: «Vayan por todo el mundo y anuncien a todos la buena noticia» Marcos 16: 15

PABLO Y SILAS PREDICABAN DEL AMOR DE DIOS EN FILIPOS. Muchas personas aceptaron con gozo el mensaje. Otras, se enojaron, mintiendo para hacerles daño y llevarlos a la cárcel. Allí, fueron azotados en sus espaldas y atados con cadenas en sus pies.

A pesar de las dificultades, ellos continuaron alabando a Dios con himnos. A media noche, un terremoto sacudió la cárcel. Las puertas y cadenas de ellos, fueron abiertas. El carcelero pensó que habían escapado, angustiándose mucho. De repente, escucho la voz de Pablo diciéndole que todos estaban ahí.

Pablo y Silas le hablaron al carcelero y a su familia del amor de Dios. Todos se sintieron felices, aceptaron a Dios y fueron bautizados.

Dios protege a los niños que anuncian su mensaje. Está listo para protegerlos y ayudarlos en los problemas.

Actividad: Solicita a mami te amarre un pie junto con el de ella. Intenten caminar juntos y jugar.

Oración: Querido Padre, ayúdame a compartir tu palabra, aún en las dificultades.

Pies sanados

Versículo: «¡Sea enaltecido Dios, que me salva y me protege!»
2 Samuel 22: 47

EN CIERTA OCASIÓN PEDRO Y JUAN fueron al templo para orar. En la puerta del templo, encontraron a un hombre pidiendo dinero, pues no podía caminar. Pedro se le acercó y le dijo:

–No tengo dinero, pero lo que tengo te doy. En el nombre de Jesús, levántate.

Entonces Pedro, lo tomó de la mano y lo levantó. En el mo mento sus pies y tobillos fueron sanados. ¡Sí! Dios había utiliza-do a Pedro y Juan para sanar al hombre cojo.

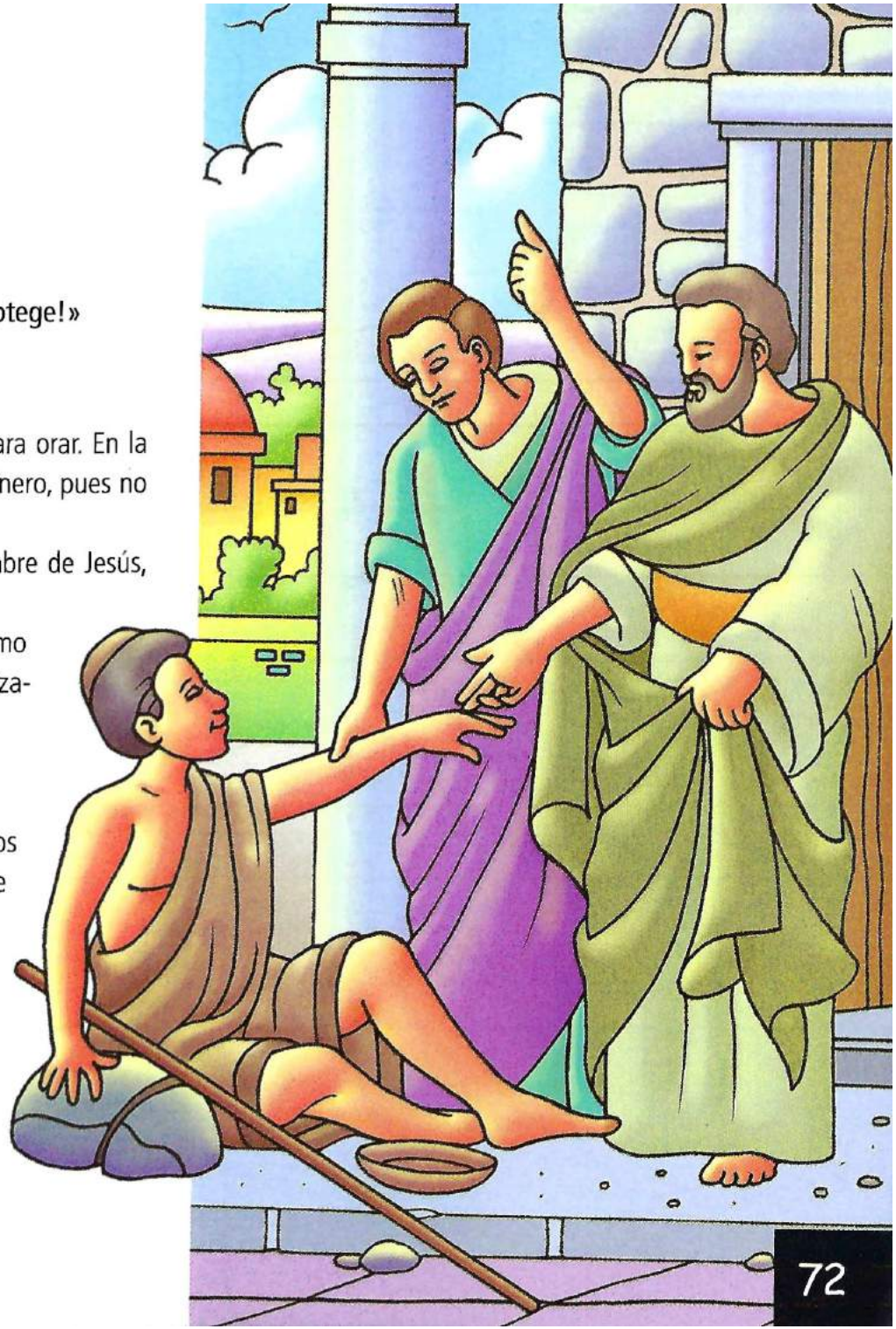
Feliz, entró en el templo, saltando y alabando a Dios:

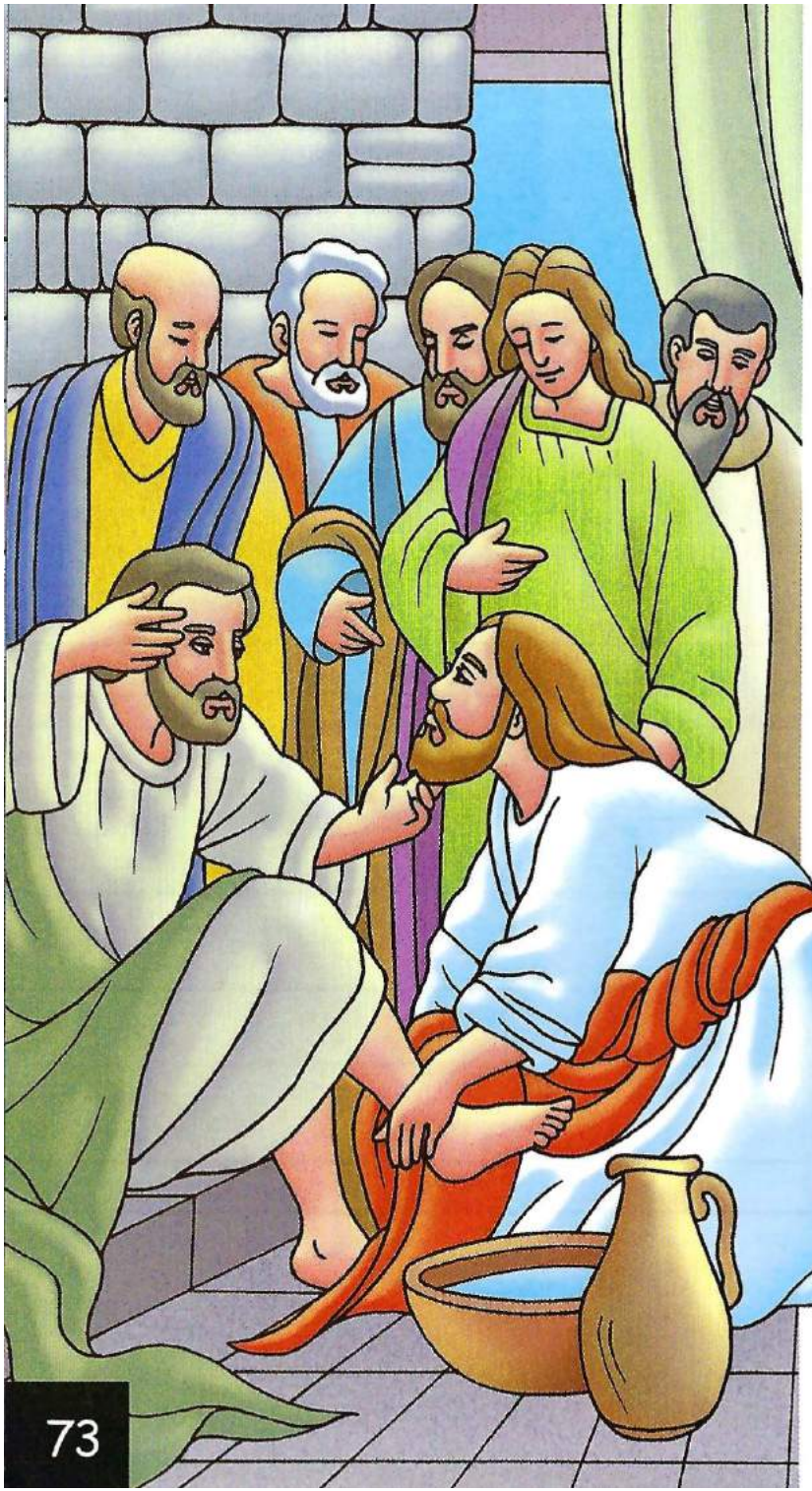
–¡Jesús me sanó! ¡Gloria a Dios!

Él compartió con otros lo que Dios había hecho por él. Dios desea que tú también, compartas la protección y cuidado que él te da.

Actividad: En una libreta, inicia tu diario de gratitud. Coloca dibujos o frases cortas que agradezcan a Dios por sus bondades. Comparte tu diario con amigos.

Oración: Querido Padre, ayúdame a compartir con otros lo que haces por mí.





Jesús lava los pies

Versículo: «El hijo del hombre no vino para que le sirvan, sino para servir» Mateo 20: 28

CUANDO JESÚS VIVIÓ AQUÍ EN LA TIERRA, no había carreteras, ni medios de transporte como los carros. Solo había caminos llenos de polvo, tierra y lodo. Las personas caminaban por ellos con sandalias, los únicos zapatos de aquella época. Por lo tanto, era costumbre que, cuando alguien llegaba a visitar una casa, el dueño del hogar, enviaba a su siervo a lavarle los pies, pues se encontraban sucios.

Un día Jesús cenó con sus amigos y después de comer, lavó los pies de cada uno. Ellos se asombraron por la acción, pues él no era un siervo, era el hijo de Dios. Sin embargo, Jesús quería enseñarles que, el gozo de vivir, está en servir a los demás con amor y humildad.

Dios desea que seas un niño servicial en tu hogar, en tu iglesia y en tu escuela.

Actividad: Junto con tu familia, dramatiza la historia de hoy.

Oración: Querido Padre, ayúdame a servir con amor, como lo hiciste tú.

Sigo sus pisadas

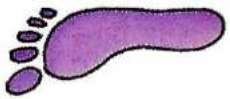
Versículo: «Pues para esto los llamó Dios, ya que Cristo sufrió por ustedes, dándoles un ejemplo para que sigan sus pasos» 1 Pedro 2: 21

¿SABES QUE ES UNA PISADA? Es la huella que deja el pie al pisar. Si has ido a la playa, habrás observado que cuando caminas por la arena, vas dejando marcadas tus pisadas.

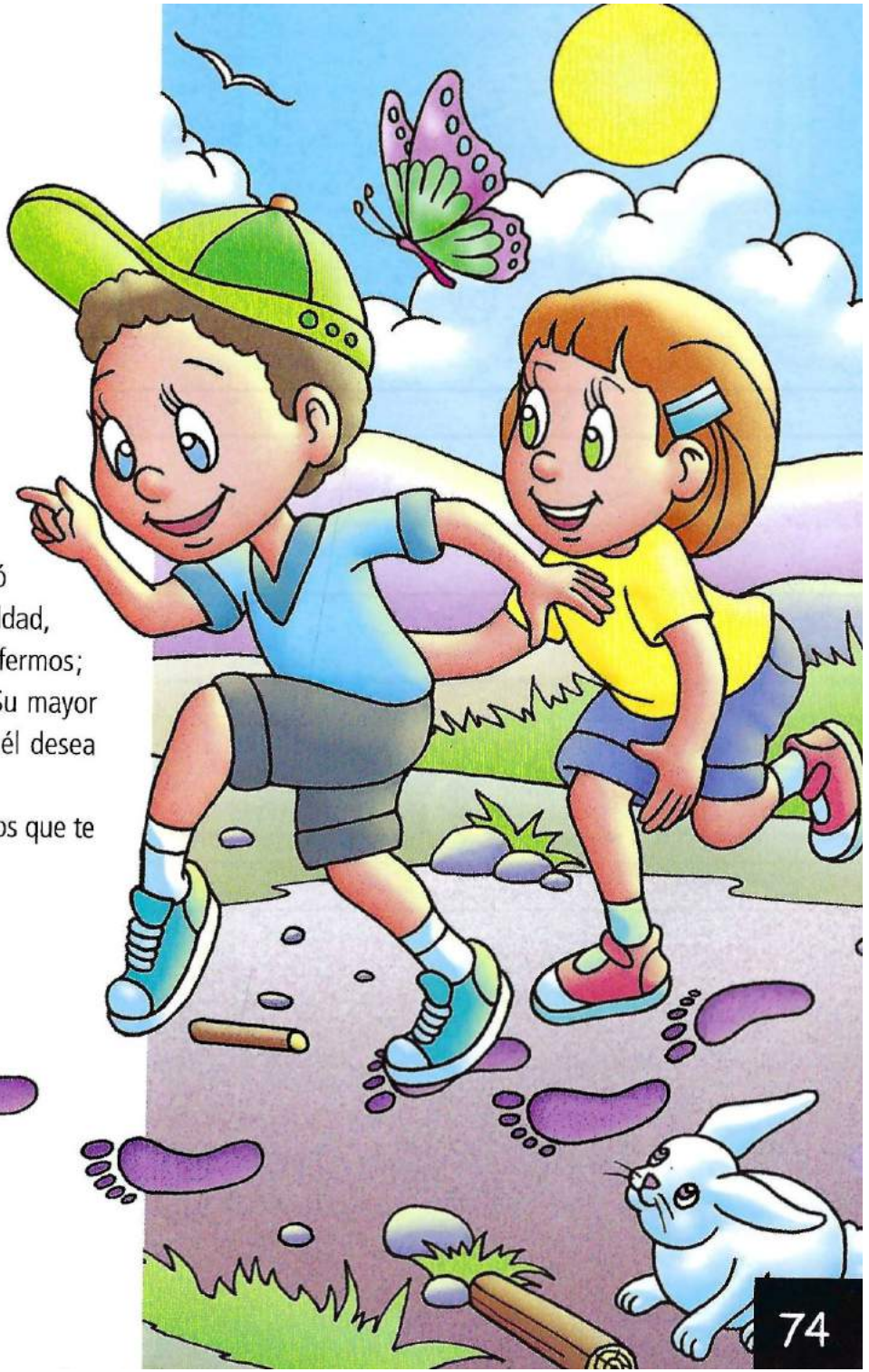
Jesús anduvo en el camino de la vida aquí en la tierra y, dejó pisadas perfectas. Sus huellas fueron marcas de amor, bondad, humildad, gozo y servicio. Se regocijaba haciendo el bien: sanaba a los enfermos; visitaba a los afligidos; y enseñaba de su Padre a las personas. Su mayor muestra de amor, fue morir en la cruz por todos sus hijos, pues él desea que un día vayas al cielo con él, y tengas vida por siempre.

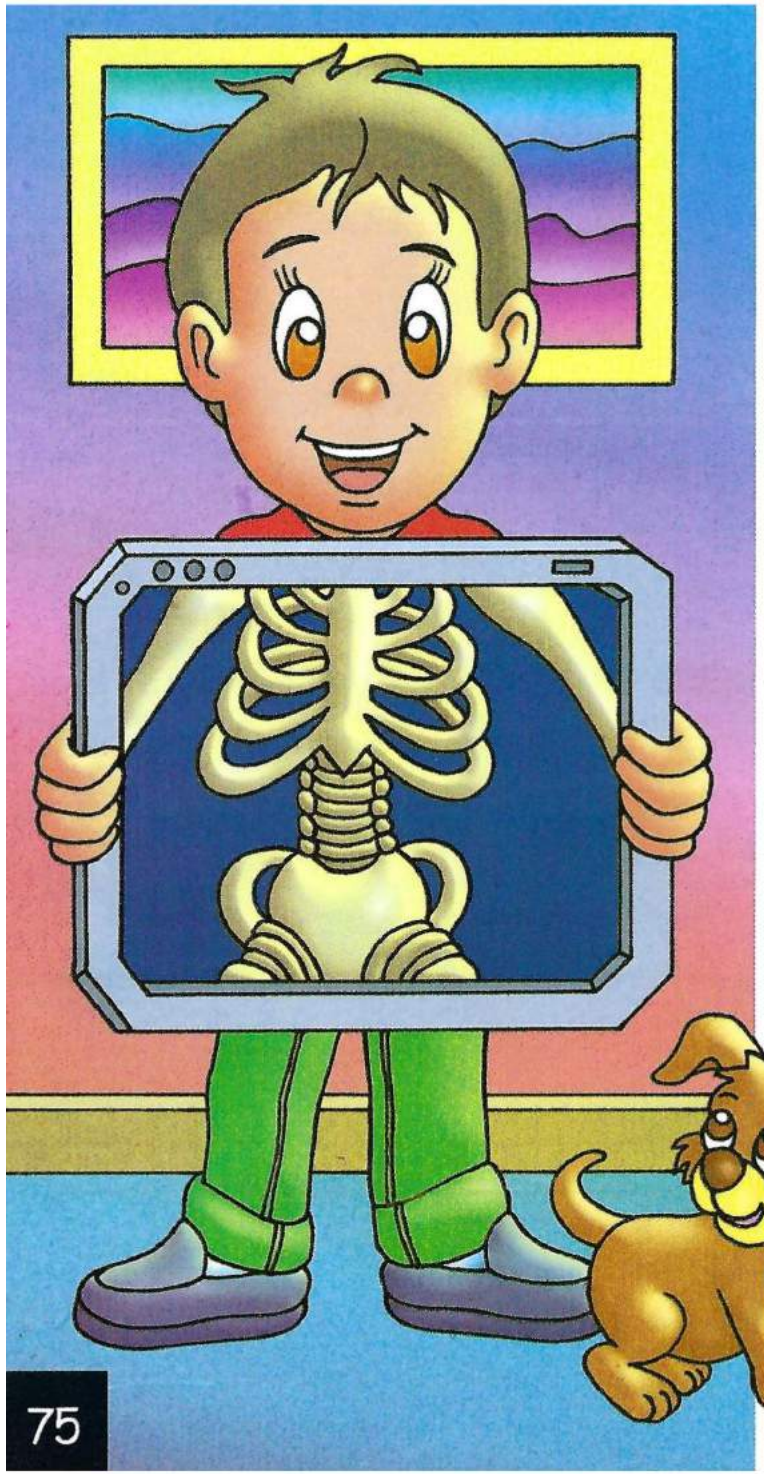
Decide hoy seguir los pasos de Jesús, haciendo el bien a todos los que te rodean.

Actividad: Cubre con pintura tu pie y, coloca tu pisada, a un lado del pie, de la silueta de cartón.



Oración: Querido Padre, deseo seguir tus pisadas.





SECCIÓN III

Sistema óseo

Versículo: «Entrelazaste mis huesos y tendones» Job 10: 11

EL SISTEMA ÓSEO O ESQUELETO ESTÁ FORMADO POR:

• Huesos. Son duros y resistentes. En su interior se encuentra la médula ósea, encargada de producir las células de la sangre.

- Tendones: son como bandas elásticas gruesas que unen los huesos a los músculos.
- Ligamentos o articulaciones. Es el punto de unión entre dos huesos y, dependiendo su movilidad se clasifican en:
  1. Articulaciones inmóviles o fijas: unión entre huesos que no se pueden mover, como los huesos del cráneo.
  2. Articulaciones semimóviles: unión de huesos con poca movilidad, como las vértebras de tu espalda.
  3. Articulaciones móviles: unión de huesos que se mueven constantemente, como la rodilla, codo, mandíbula.
- Cartílagos. Tejidos elásticos que se encuentran en la nariz y orejas.

Dios creó tu sistema óseo con muchas funciones como: brindar forma y soporte al cuerpo, proteger algunos órganos, y permitir que te puedas mover de muchas formas.

Actividad:

1. Mueve las partes de tu cuerpo con articulaciones: espalda, rodilla, codo.
2. Toca tus cartílagos de la nariz y oreja.

Oración: Querido Padre, gracias por mi sistema óseo.

https://vidakristiana.blogspot.com/

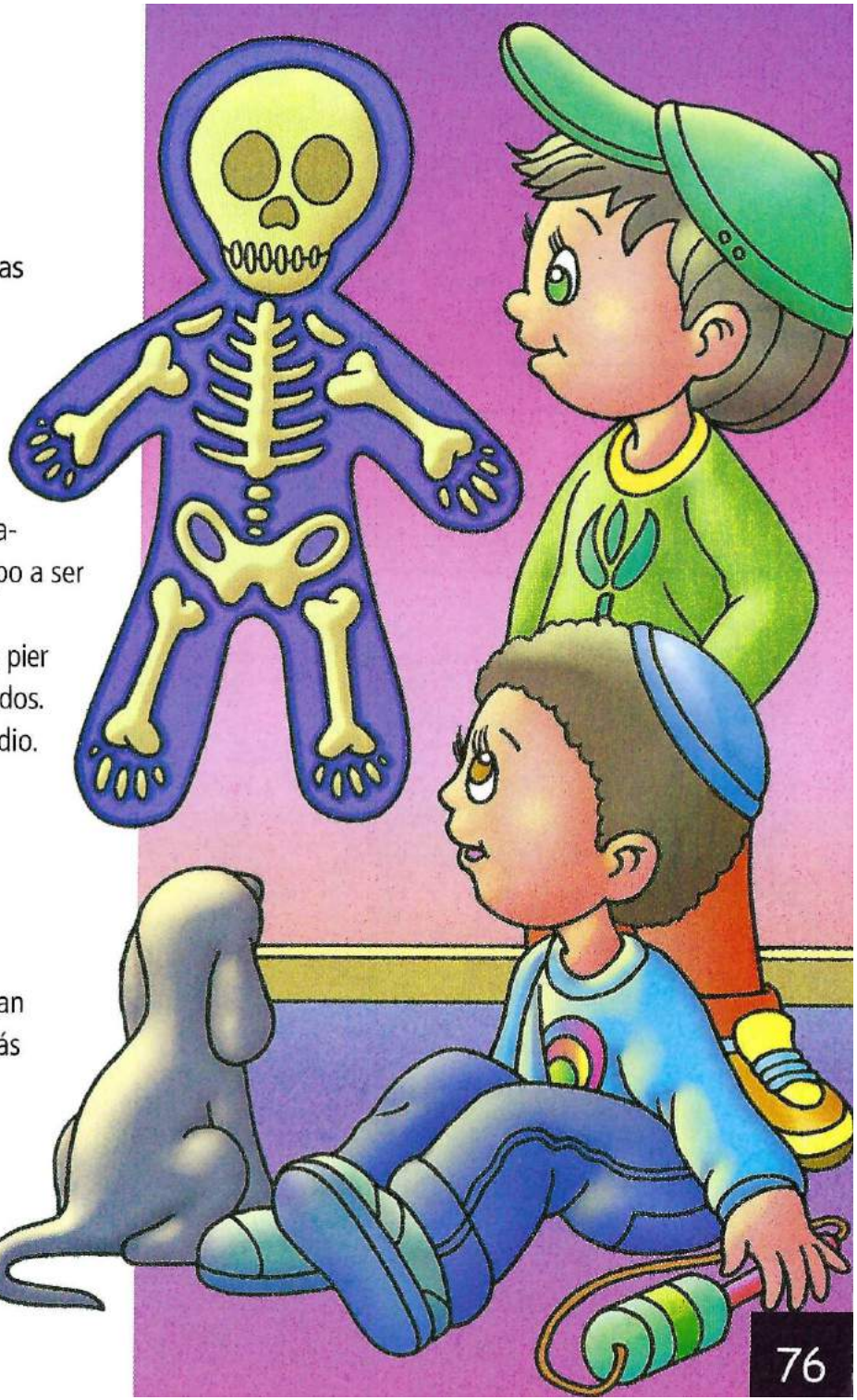
Mis huesos

Versículo: «Sus huesos son como tubos de bronce, como barras de hierro» Job 40: 18

CUANDO NACES TIENES ALREDEDOR DE 300 HUESOS. Conforme vas creciendo, algunos se unen hasta llegar a 206, la cantidad de huesos que tiene un esqueleto adulto.

Los huesos son ligeros pero muy fuertes. Algunos estudiosos los catalogan cinco veces más fuertes que el acero. Son los encargados de almacenar calcio y fósforos, minerales que ayudan a tu cuerpo a ser fuerte y saludable.

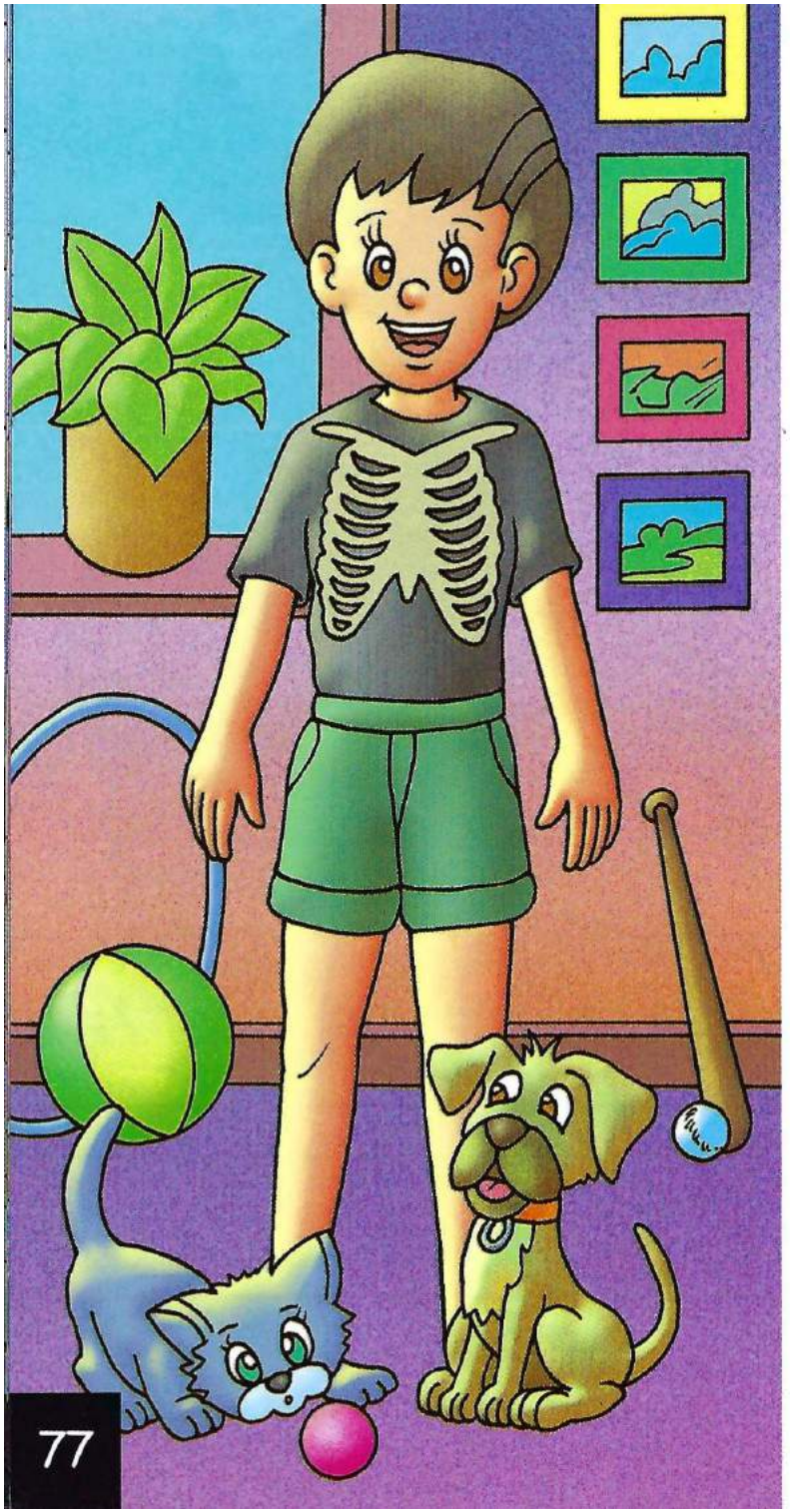
El hueso más largo de tu cuerpo es el "fémur" y se encuentra en tu pierna. El más grande, es la cadera, compuesto por 6 huesos muy unidos. El más pequeño, se llama "estribo" y, se encuentra en tu oído medio. Es más pequeño que un grano de arroz.



Actividad:

1. Busca en casa, objetos de acero. Tócalos y observa cuan resistentes son. Recuerda que Dios creó tus huesos más fuertes que ellos.
2. Con ayuda de mami dibuja, colorea, recorta y coloca el fémur, en el lugar correspondiente de la silueta de cartón.

Oración: Querido Padre, gracias por mis huesos.



Mis costillas

Versículo: «Puedo contarme los huesos» Salmos 22: 17

TUS COSTILLAS SE ENCUENTRAN EN TU TRONCO. Son los huesos que rodean tu pecho. Dios las creó para resguardar órganos muy importantes: el corazón, los pulmones e hígado. Funcionan como una caja de protección.

Tu cuerpo tiene doce pares: doce costillas del lado derecho, y doce del izquierdo. Ambos pares son iguales. En total tienes 24 costillas que se unen en la parte de atrás a tu columna. Se clasifican así:

1. Costillas verdaderas: Son los primeros siete pares y se encuentran en su parte delantera unidas al hueso "esternón", el cual está en el centro de tu pecho.
2. Costillas falsas: Son los siguientes tres pares de costillas y se encuen tran unidas a las anteriores mediante cartílago.
3. Costillas flotantes: Son los dos últimos pares y no están conectadas por delante ni al esternón, ni a las costillas superiores, por lo que pareciera que quedan flotantes. Sin embargo, están unidas en la parte de atrás a tu columna.

Actividad: Explora con tus dedos, los costados y la parte delantera de tus costillas.

Oración: Querido Padre, gracias por mis costillas.

Formada por costillas

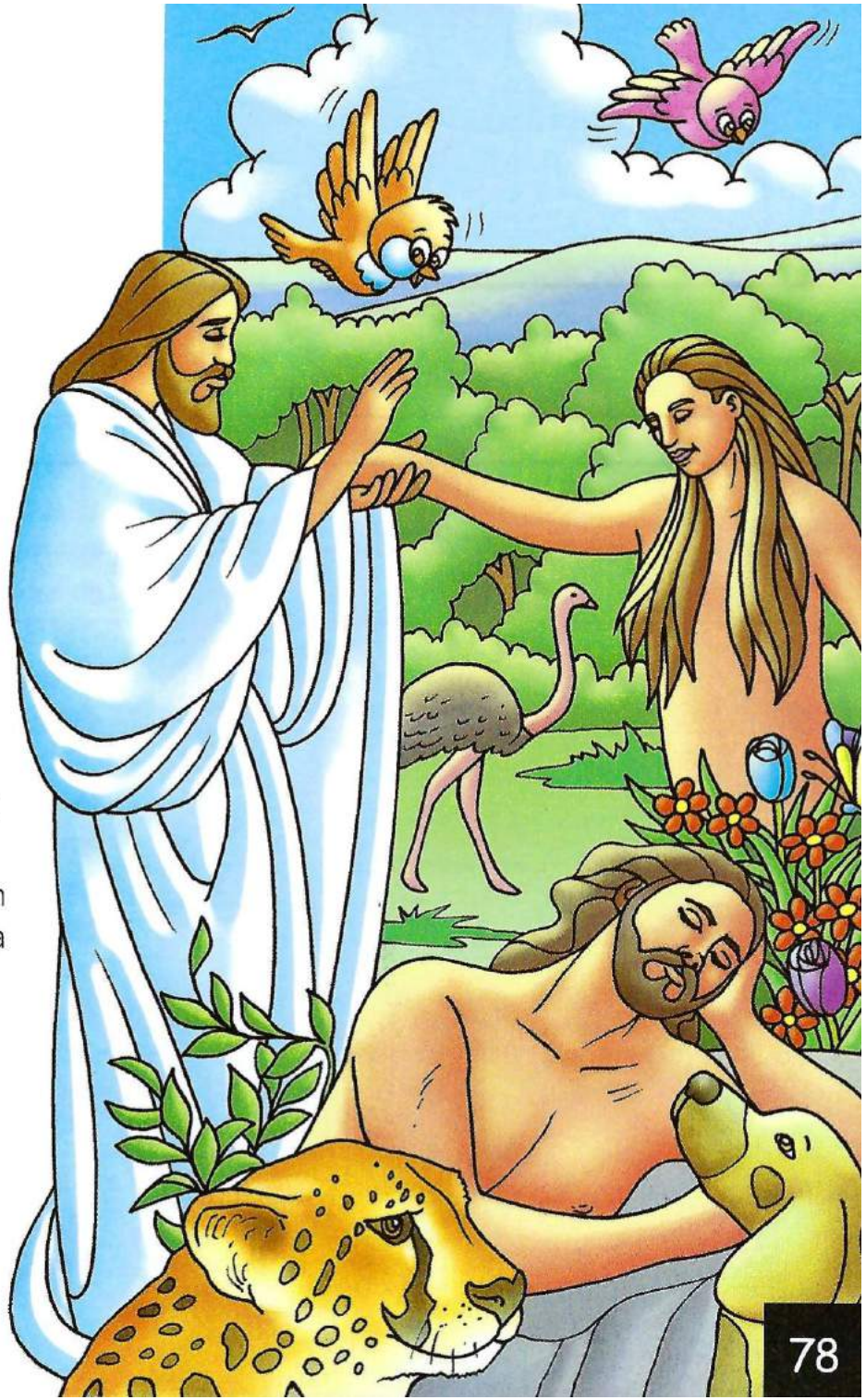
Versículo: «Y de la costilla que el SEÑOR Dios había tomado del hombre, formó una mujer y la trajo al hombre» Génesis 2: 22 (La Biblia de las Américas)

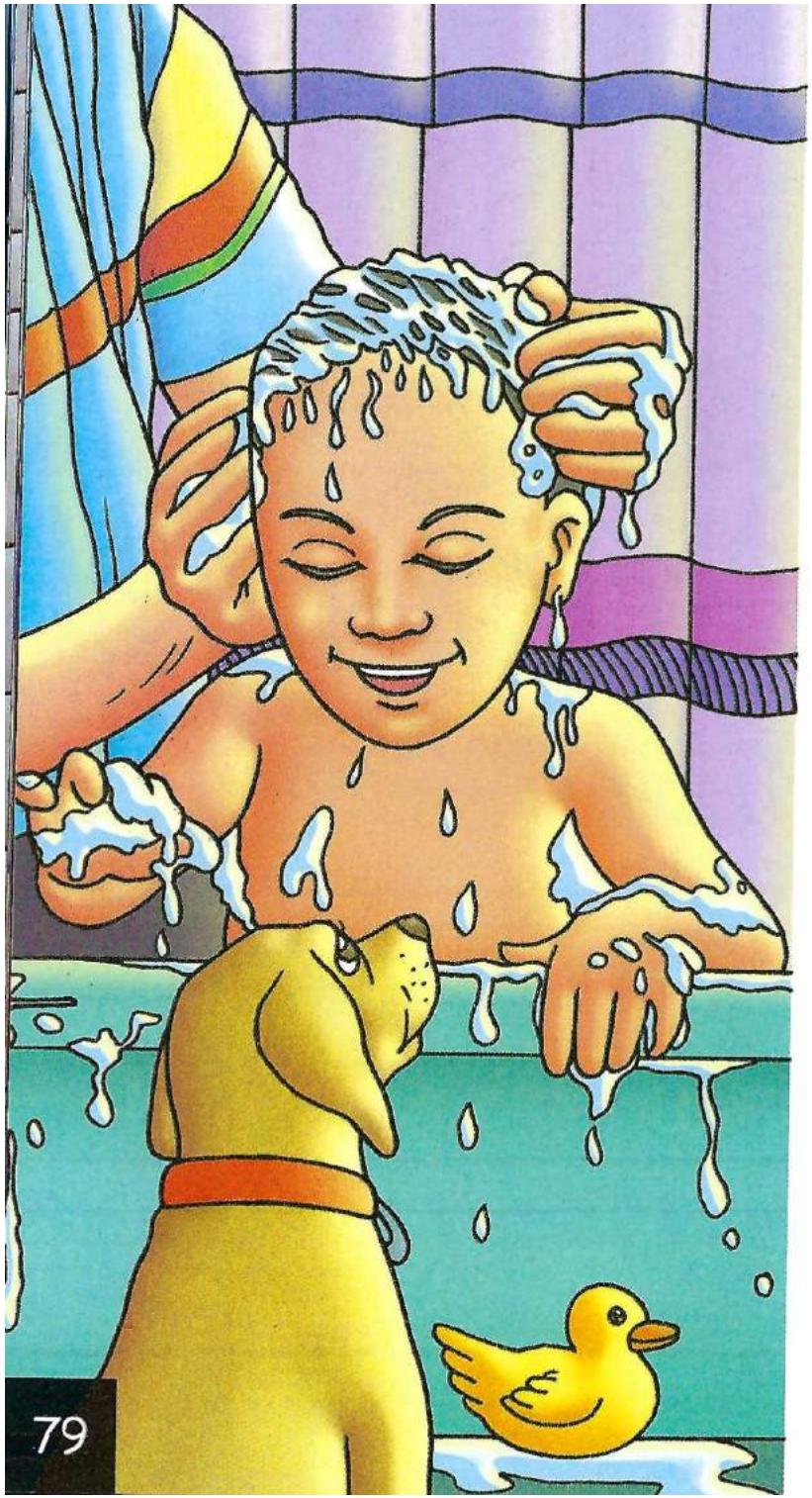
CUANDO DIOS CREÓ NUESTRO MUNDO, le dio la tarea a Adán de darle nombre a todos los animales. Adán contento realizó su trabajo, sin embargo, percibió que los animales tenían pareja y él no tenía con quien disfrutar de la creación. Fue así como Dios, lo hizo caer en sueño muy profundo, para realizarle una cirugía perfecta. Le sustrajo una de sus costillas y luego cerró su piel sin marca alguna. Posteriormente, con la costilla, formó una mujer hermosa, la que llamó Varona, porque había sido crea da de una parte del varón. Ahora Adán se sentía pleno y feliz al lado de su hermosa mujer: Eva.

Dios, con sus propias manos, formó la primera familia. Él también creó tu familia y desea que disfrutes de la compañía de ellos para que seas feliz.

Actividad: Realiza un paseo familiar. Disfruta de su compañía.

Oración: Querido Padre, gracias por mi familia.





Mi cráneo

Versículo: «Entrelazaste mis huesos y tendones» Job 10: 11

TU CABEZA ESTÁ FORMADO POR 8 HUESOS en el cráneo que protegen el cerebro, y 14 que conforman la estructura de tu cara. El único hueso que puede moverse, es tu mandíbula inferior, pues se abre y se cierra cuan do hablas o comes alimentos.

Los nombres de los huesos de tu cráneo son los siguientes: occipital, frontal, etmoides, esfenoides, dos parietales y dos temporales. Se unen me diante articulaciones especiales, como si fueran soldaduras, llamadas "suturas".

Cuando naces, tienes espacios en los huesos del cráneo. Dios lo permi te así para facilitar el nacimiento del bebe. Conforme vas creciendo, esos espacios se cierran, desapareciendo totalmente. ¿Has escuchado decir: no le toques la cabeza al bebé porque su mollera está abierta? Esa frase indica que los huesos aún no están unidos, por lo que se debe tener especial cuidado con la cabecita del pequeño, pues su cerebro, aún no está bien protegido.

Actividad: Explora con tus dedos, los huesos de tu cráneo.

Oración: Querido Padre, gracias por mis huesos de la cabeza.

SECCIÓN IV

Sistema muscular

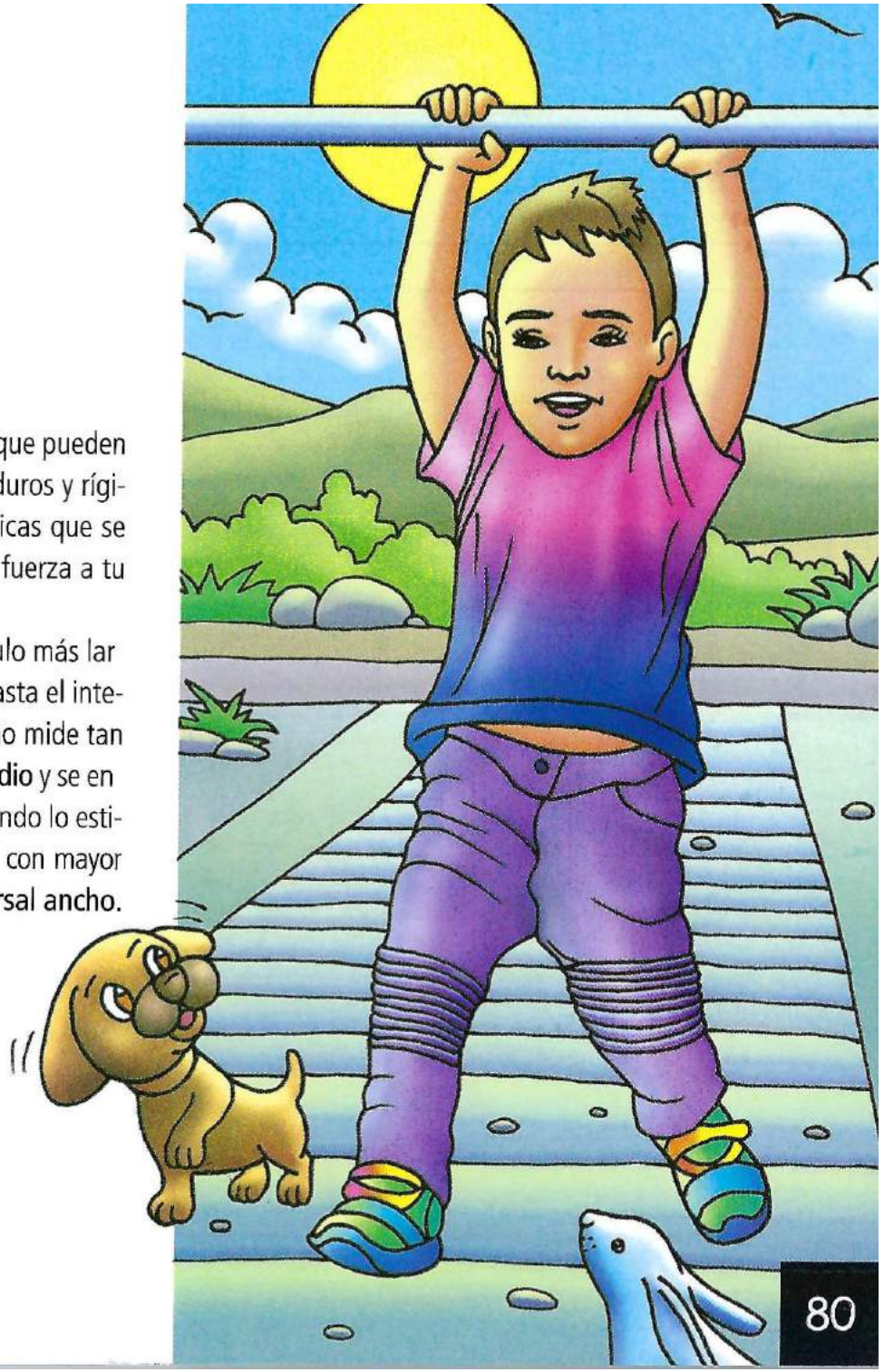
Versículo: «… que poderosos sus músculos» Job 40: 16

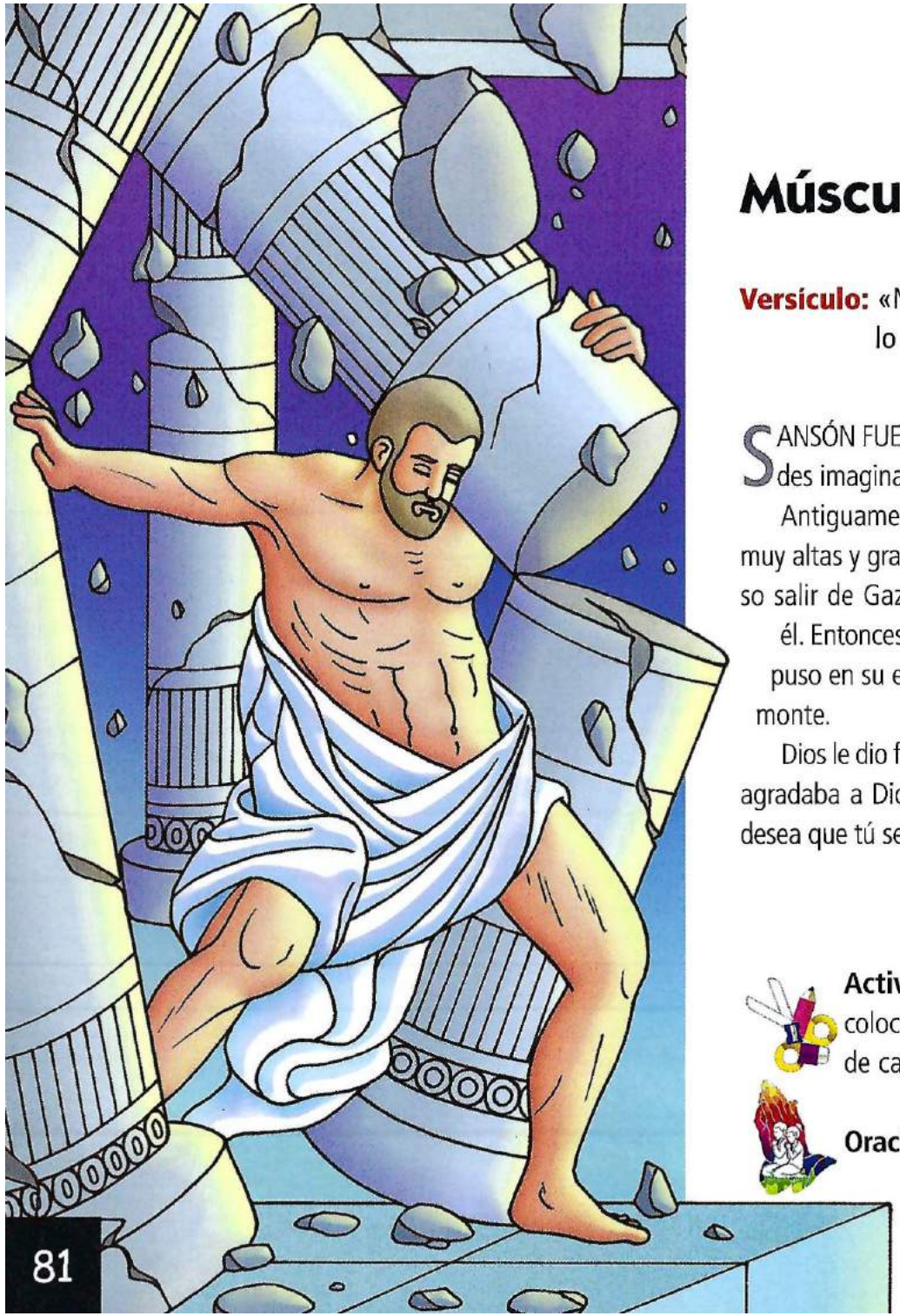
LOS MÚSCULOS PERMITEN MOVIMIENTO A TU CUERPO, ya que pueden estirarse sin romperse. A diferencia de los huesos, que son duros y rígidos, los músculos son blandos y muy flexibles. Son fibras elásticas que se unen a los huesos a través de los tendones. Los músculos dan fuerza a tu cuerpo y te permiten cargar, jalar, empujar.

Tu cuerpo está formado por más de 600 músculos. El músculo más largo se llama **sartorio**, y va desde la parte exterior de la cadera hasta el interior de la rodilla, bajando por la pierna. El músculo más pequeño mide tan solo 5 milímetros y es muy delgado como un hilo. Se llama **estapedio** y se encuentra en el oído medio. El músculo que agranda su grosor cuando lo estiras es el **bíceps**. Lo puedes localizar en tus brazos. Los músculos con mayor superficie se encuentran en la espalda y son el **trapecio y el dorsal ancho.**

Actividad: Observa los bíceps de papi. Muestra los tuyos.

Oración: Querido Padre, gracias por mis músculos.





Músculos poderosos

Versículo: «No es la fuerza del caballo ni los músculos del hombre lo que más agrada al Señor» Salmos 147: 10

SANSÓN FUE EL HOMBRE QUE TUVO LOS MÚSCULOS MÁS FUERTES. ¿Pue des imaginar lo grande que eran sus bíceps, los músculos de sus brazos?

Antiguamente las ciudades eran protegidas de enemigos, con puertas muy altas y grandes, para que nadie pudiera derribarlas. Un día Sansón qui so salir de Gaza, pero sus puertas habían sido cerradas para atraparlo a él. Entonces, con sus manos, arrancó las puertas junto con sus pilares, las puso en su espalda, caminó y posteriormente, las tiró en la cumbre de un monte.

Dios le dio fuerza a Sansón, sin embargo, no eran sus músculos lo que más agradaba a Dios, sino la obediencia y el uso correcto de ese talento. Dios desea que tú seas obediente y utilices los talentos que te da para su servicio.

Actividad: Con ayuda de mami dibuja, colorea, recorta y, coloca los bíceps, en el lugar correspondiente de la silueta de cartón.

Oración: Querido Padre, ayúdame a utilizar mis talentos para ti.

https://vidakristiana.blogspot.com/

SECCIÓN V

Sistema respiratorio

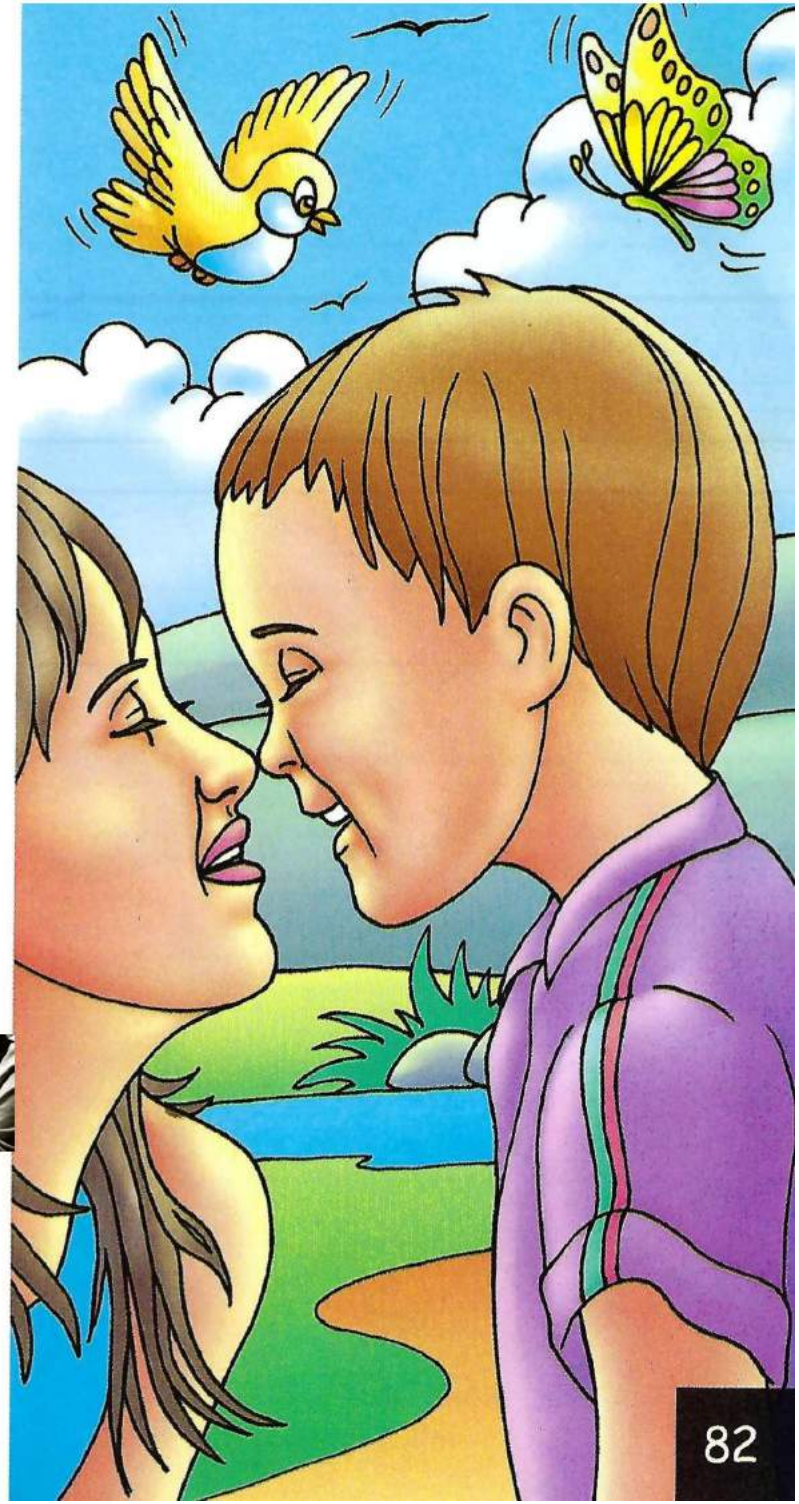
Versículo: «mientras él me dé fuerza para respirar»
Job 27: 3

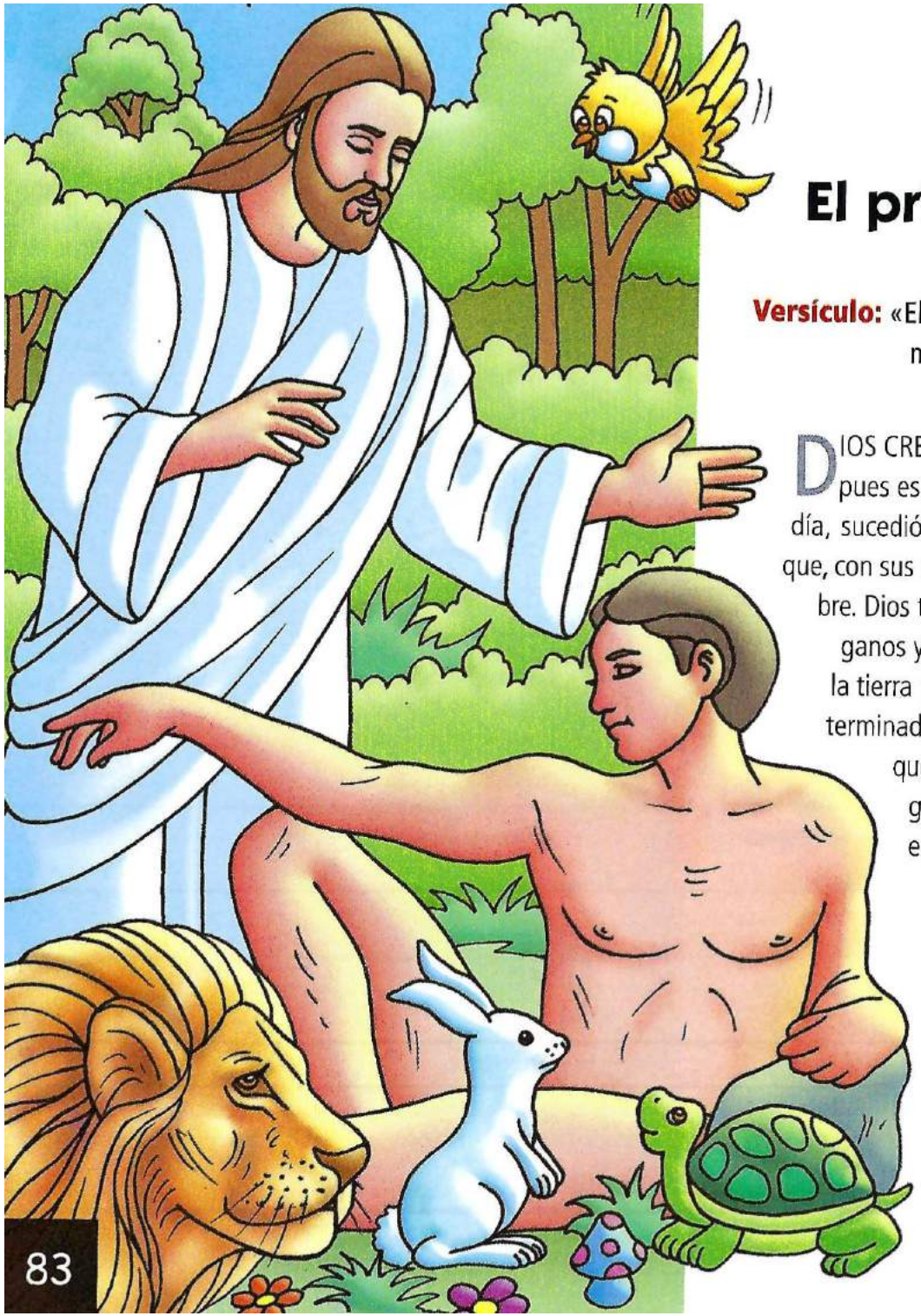
EL SISTEMA RESPIRATORIO es el encargado de realizar dos funciones importantes: inhalar el oxígeno, inspiración; y expulsar el aire, espiración. Ambos componen tu respiración. Dios creó las vías respiratorias y los pulmones para realizar estas tareas.

El aire entra por las **fosas nasales**, los pequeños agujeros de tu nariz. Dentro de ella hay pelitos que filtran el aire para que pueda pasar y bajar limpio por las vías respiratorias: la **laringe**, la **tráquea** y los **bronquios**, que son como tubos conectados. Los bronquios, ya dentro de los **pulmones**, se dividen en tubos más estrechos, los que se llaman **alveolos**. Es ahí donde se produce el intercambio gaseoso. El oxígeno va a la sangre, y lo que sobra del aire, el dióxido de carbono, regresa por las mismas vías del sistema respiratorio, siendo expulsado por el lugar donde entró, tus fosas nasales.

Actividad: Inhala y exhala con tu nariz. Siente como el aire que entra, baja a tus pulmones.

Oración: Querido Padre, gracias por mi sistema respiratorio.





El primero en respirar

Versículo: «El espíritu de Dios me hizo y el soplo del Omnipotente me dio vida» Job 33: 4 (REINA VALERA 1995)

DIOS CREÓ EL MUNDO EN SIETE DÍAS con tan solo hablar y ordenar, pues es un Dios de amor y su palabra tiene mucho poder. El sexto día, sucedió algo especial. No solo habló para hacer las cosas, sino que, con sus manos, formó la obra más hermosa de la creación, el hombre. Dios tomó tiempo para moldear los huesos, los músculos, los órganos y cada parte del cuerpo de Adán. Lo formó con el polvo de la tierra ¡Qué maravillosa obra de arte! Sin embargo, aún no había terminado, pues no tenía vida. Entonces Dios, decidió darle el toque final, la respiración. Sopló en su nariz para que el aire llegara a sus pulmones y entonces… ¡ahora era perfecto! Adán era un ser humano con vida, la corona perfecta de su creación.

Actividad: Juega con plastilina, moldeando las partes del cuerpo de Adán.

Oración: Querido Padre, gracias porque soy tu obra perfecta.

Respirar para vivir

Versículo: «En su mano está la vida de todo ser viviente, y el aliento de toda carne de hombre» Job 12: 10 (LA BIBLIA DE LAS AMÉRICAS)

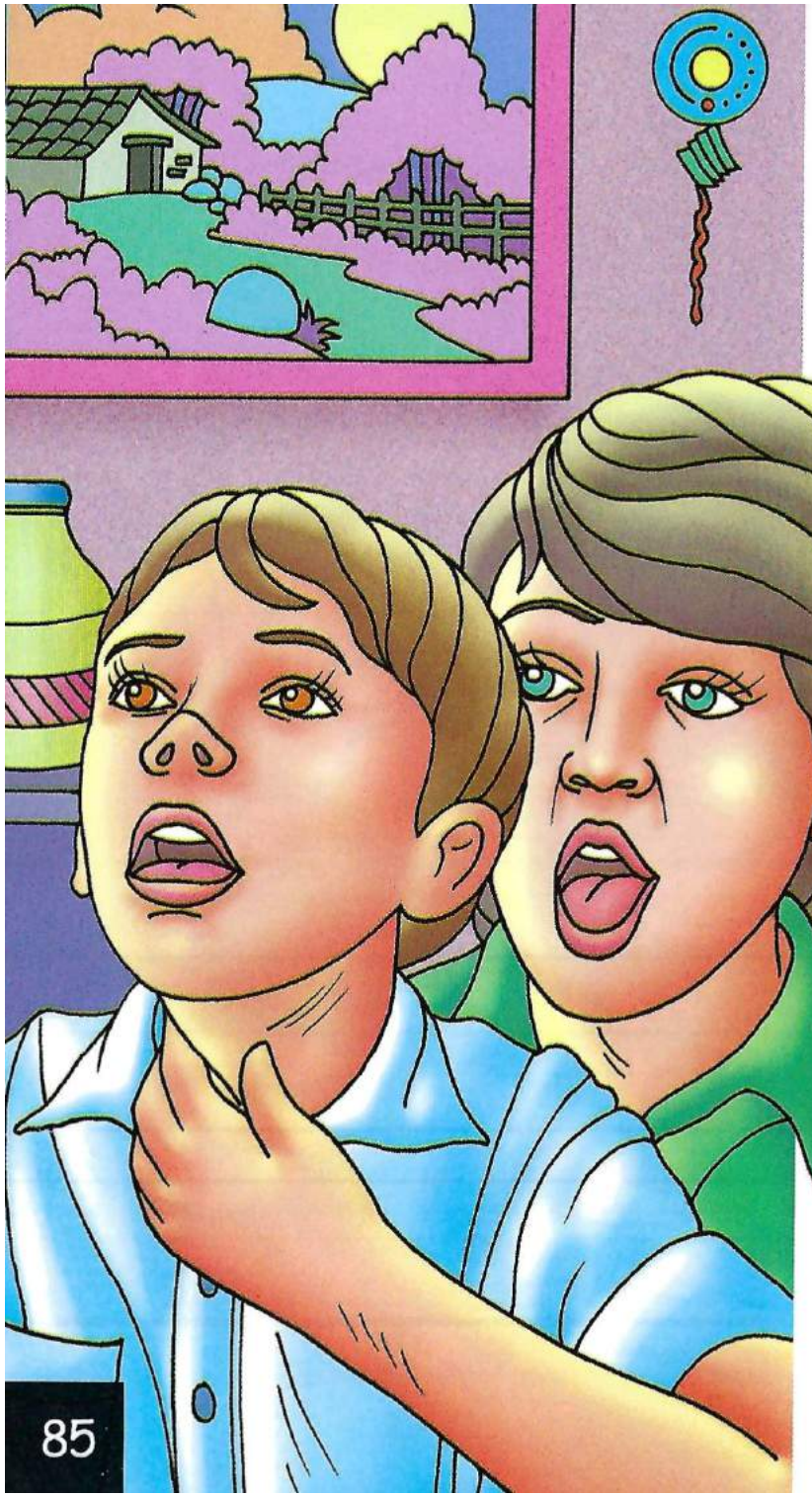
LA RESPIRACIÓN ES ESENCIAL y determinante para que una persona tenga vida. Sin ella las personas y los animales no pueden vivir. Tu cuerpo respira sin pensarlo, pues Dios en su amor, lo programó así.

Medir el número de respiraciones que realiza una persona por minuto se llama frecuencia respiratoria. Una persona adulta respira de 8 a 18 veces por minuto, mientras que un niño de tu edad respira de 20 a 28. Cuando estás enfermo o haces ejercicio tu frecuencia respiratoria se eleva, es decir, respiras más veces.

Al día una persona respira aproximadamente más de 25,000 veces. ¡Maravillosa la máquina del cuerpo que Dios te dio!

Actividad: Con ayuda de mami, toma la frecuencia respiratoria de toda tu familia. Compara los resultados obtenidos.

Oración: Querido Padre, gracias porque me permites respirar y vivir.



Cuerdas vocales

Versículo: «¡Que todo lo que respira alabe al Señor!»
Salmos 150: 6

UNA PARTE DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS, ES LA LARINGE. Significa garganta en griego, porque se encuentra ubicada dentro de ella. Aparte de contribuir a llevar el aire a los pulmones, tiene otra función principal: omitir tu voz. En ella se encuentran las cuerdas vocales, membranas con forma triangular, que no tienen forma de cuerda. Tu garganta tiene cuatro cuerdas vocales: dos superiores y dos inferiores, éstas últimas son las que generan el sonido cuando el aire pasa por ellas.

Cuando naces, tus cuerdas son frágiles y ligeras, por lo que tu voz es aguda. Conforme creces, tus cuerdas se endurecen y se hacen gruesas, lo que ocasiona que la voz sea de sonido grave.

Dios hizo tus cuerdas vocales para hablar y comunicarte con los demás, pero también le agrada que ocupes tu voz para cantar himnos y alabarlo a él.

Actividad: Toca tu garganta con tu mano y alaba a Dios. Siente la vibración de tus cuerdas vocales.

Oración: Querido Padre, gracias por mis cuerdas vocales.

Mis pulmones

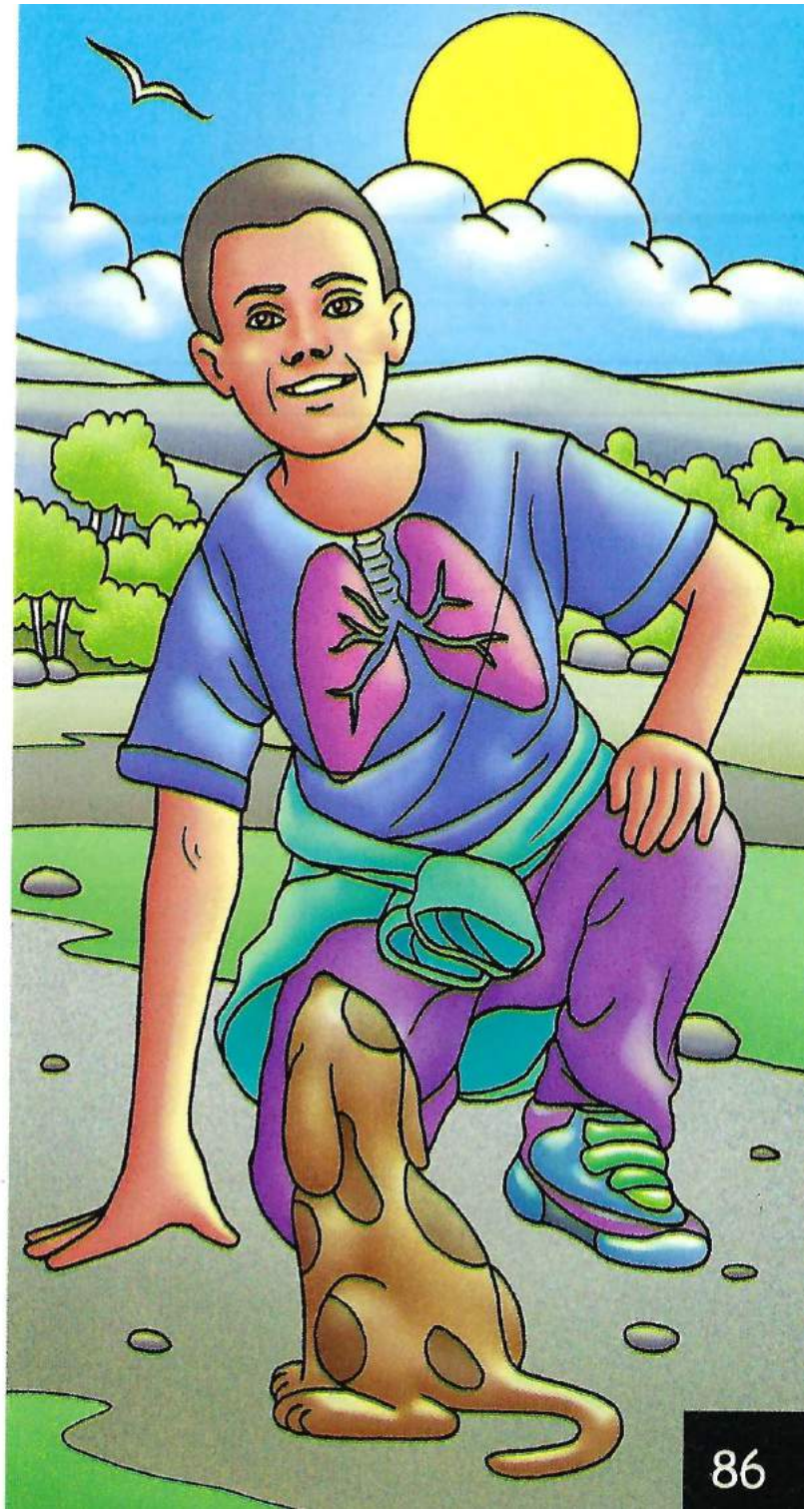
Versículo: «Sopló entonces sobre ellos» Juan 20: 22

TUS PULMONES SON LOS ÓRGANOS MÁS GRANDES DE TU CUERPO y, por su consistencia blanda y su color rosa, parecieran una esponja. Se encuentran dentro de tu pecho y ocupan la mayor parte de él. Aunque son dos, no son iguales. El pulmón del lado izquierdo es más pequeño que el de la derecha, pues una parte de su espacio se lo otorga al corazón. El derecho tiene tres lóbulos: superior, medio e inferior. El izquierdo, dos: superior e inferior

No los puedes ver, pero los puedes sentir si colocas tus manos en tu pe cho, pues al respirar, tu pecho se hace ligeramente más grande, y vuelve a la normalidad cuando sacas el aire por la nariz.

Actividad: Con ayuda de mami dibuja, colorea, recorta y coloca los pulmones y las vías respiratorias, en el lugar correspondiente de la silueta de cartón.

Oración: Querido Padre, gracias por mis pulmones.



Tabaco, adicción mortal

Versículo: «Estén alertas y oren, para que no caigan en tentación»
Mateo 26: 41 (NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL)

EL TABACO ES UNA PLANTA que su hoja se usa para la elaboración de los cigarros. Las personas que fuman cigarros dañan sus pulmones, pues el humo que inhalan produce una enfermedad llamada cáncer de pulmón, lo que ocasiona la muerte de quien lo padece. El tabaco es una droga. Las personas que lo utilizan tienen que hacer uso frecuentemente de esta sustancia para sentirse bien. El tabaco también daña las cuerdas vocales y tiene otros efectos en el cuerpo:

- Padecimiento de insomnio: dificultad para dormir, despertarse constantemente en la noche.
- La piel se torna seca y con manchas.
- Manchas o dientes amarillos.
- Mal aliento.
- Manchas en los dedos, donde se agarra el cigarro.
- El cabello huele mal.
- Pérdida del sentido del gusto y el olfato.
- El cuerpo se fatiga rápidamente, por lo tanto, corres lento.

Actividad: Si conoces alguien que fume, platica con él para mostrarle los efectos del tabaco.

Oración: Querido Padre, ayúdame a estar atento y nunca inhalar tabaco.

SECCIÓN VI

Sistema circulatorio

Versículo: «Mi corazón se agita sin descanso» Job 30: 27

EL SISTEMA CIRCULATORIO es el encargado de llevar los nutrientes y el oxígeno a las células de tu cuerpo, a través de la sangre. Se llama así porque la sangre circula constantemente. Sale del corazón y viaja por todas las arterias del cuerpo, regresando así, por las venas.

Está compuesto por diferentes órganos con distintas funciones:

- Corazón: Es el jefe del sistema. Se encarga de bombear la sangre a todo el cuerpo a través de las arterias y venas.
- Arterias: Son tubos muy delgados que transportan la sangre del corazón a los órganos.
- Venas: Son tubos muy delgados que transportan la sangre de los órganos al corazón.
- Sangre: líquido rojo que se encuentra dentro de tus venas y arterias.

Si colocaras todas las arterias y venas juntas, pudieras darle dos vueltas al planeta, es decir son muy largas. Dios hizo perfecto tu sistema circulatorio para que tu cuerpo funcione bien.

Actividad: Coloca tu mano en tu pecho y siente los latidos del corazón.

Oración: Querido Padre, gracias por mi sistema circulatorio.

La sangre

Versículo: «La sangre es la vida» Deuteronomio 12: 3

¿ALGUNA VEZ TE HAS RASPADO LAS RODILLAS? ¿Has visto que sale sangre de tu piel? La sangre es líquida y de color rojo, se encuentra dentro de tu cuerpo a través de las arterias, venas y vasos capilares. Tu cuerpo tiene aproximadamente 2 litros de sangre, la cual está compuesta principalmente por plasma, el líquido que transporta los tres tipos de células de la sangre:

1. Los glóbulos rojos: Son los encargados de llevar oxígeno a las células para que tengas energía. Cada minuto tus glóbulos viajan desde tu cabeza hasta tu dedo más pequeño del pie.
2. Los glóbulos blancos. Son los encargados de luchar contra las sustancias extrañas, protegiéndote así, de las enfermedades.
3. Las plaquetas: Son las encargadas de curar las venas o arterias que se rompen cuando te haces una herida.

Actividad: Con ayuda de mami dibuja, colorea, recorta y coloca, una vena y una arteria, en el lugar correspondiente de la silueta de cartón.

Oración: Querido Padre, gracias por mi sangre.

Aguas convertidas en sangre

Versículo: «... y toda el agua se convirtió en sangre» Éxodo 7: 20

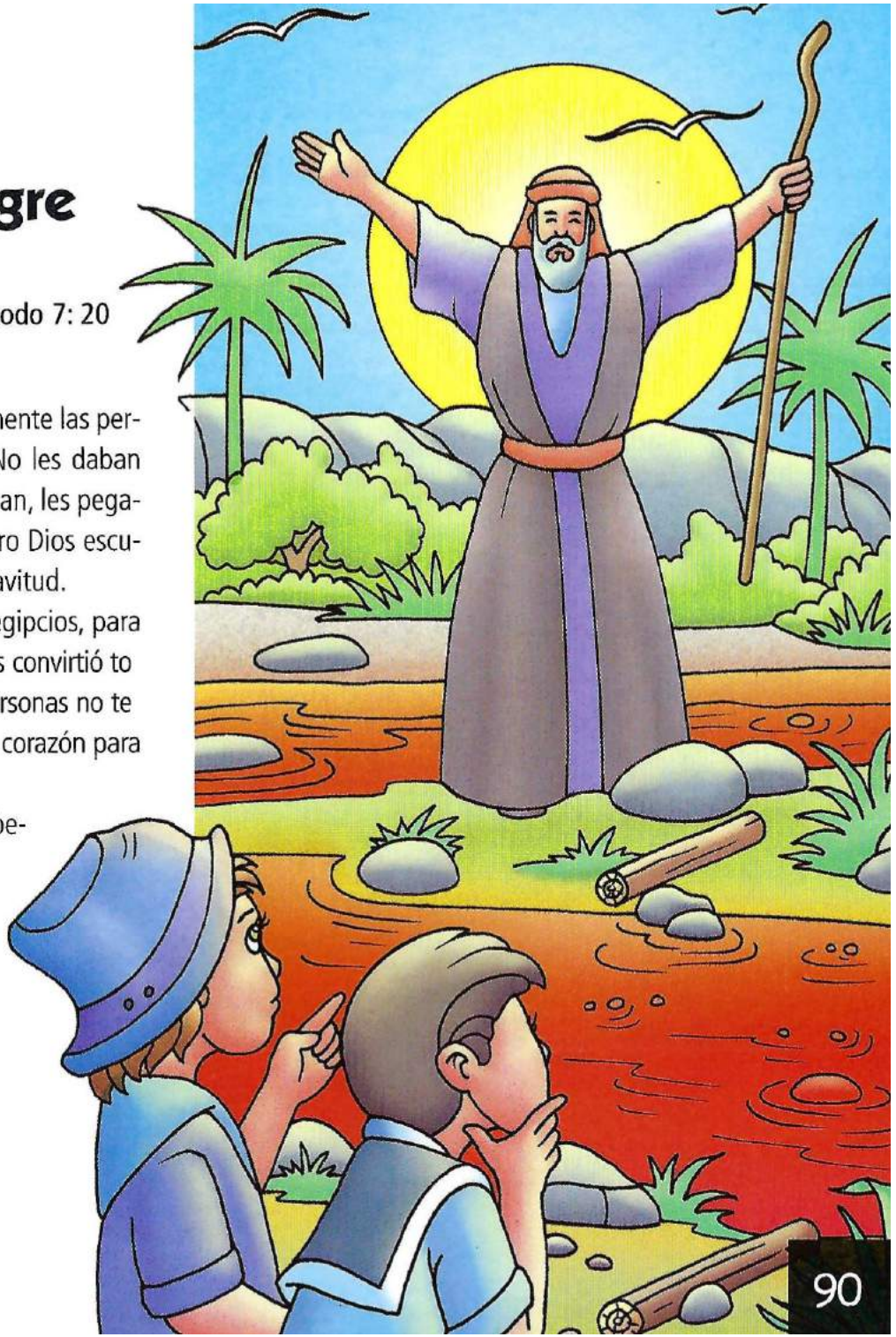
EL PUEBLO DE ISRAEL era esclavo de los egipcios. Antiguamente las personas esclavas eran las que servían sin sueldo alguno. No les daban valor, podían venderlos o regalarlos. Algunas veces los azotaban, les pegaban y hasta podían matarlos. Los israelitas sufrían mucho, pero Dios escuchó sus oraciones y envió a Moisés para liberarlos de la esclavitud.

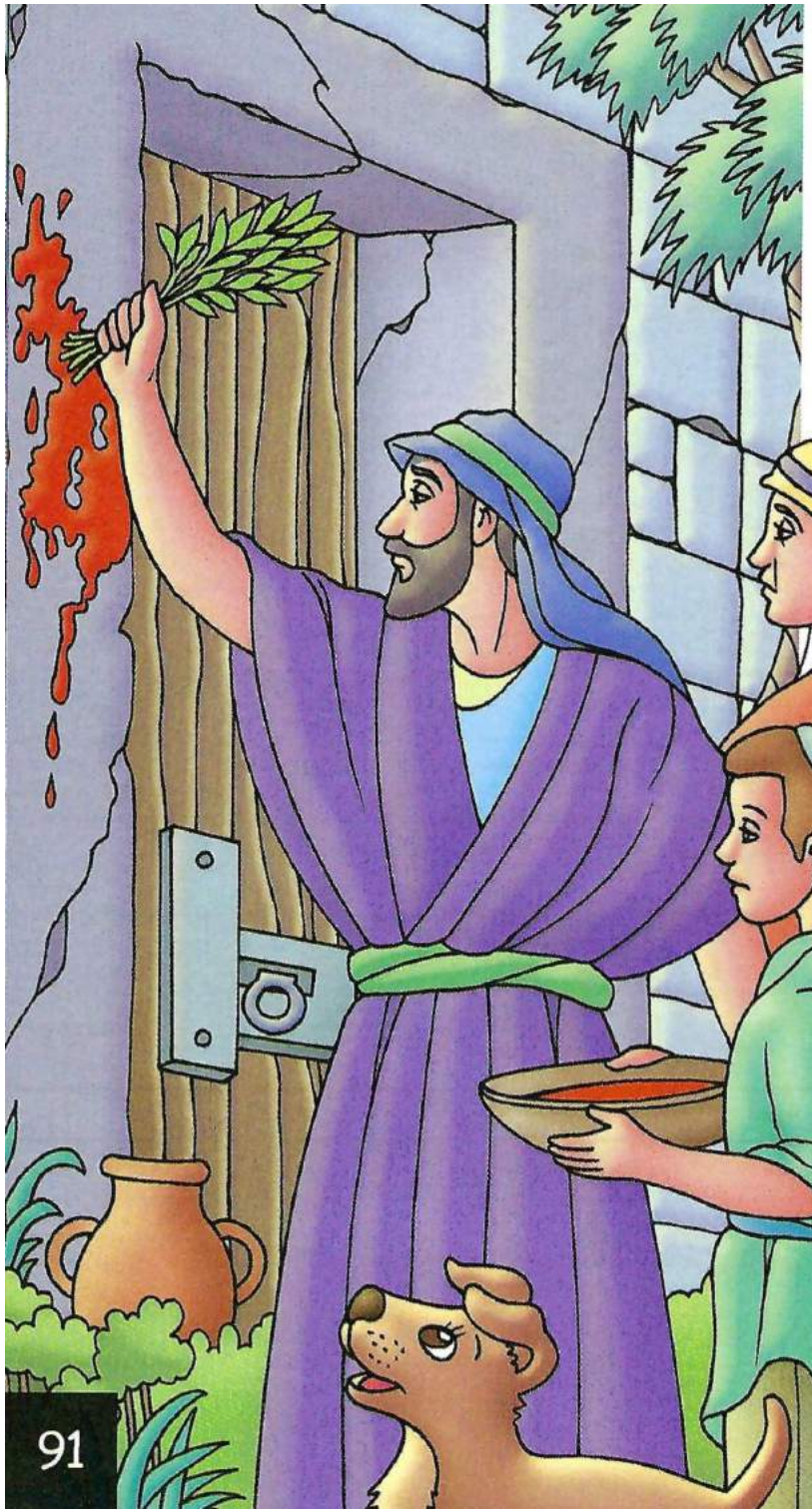
Moisés habló con el Faraón, el dirigente máximo de los egipcios, para solicitarle que los dejara ser libres, pero no quiso. Entonces, Dios convirtió todas las aguas de los ríos, en sangre. Los peces murieron, las personas no tenían agua para beber y el Faraón se molestó, endureciendo su corazón para no dejarlos ir.

La historia pronto se repetirá, pues Jesús vendrá para liberarte de este mundo de esclavitud, pues se encuentra lleno de dolor y pecado. Él desea llevarte al cielo para que vivas feliz.

Actividad: Investiga con mami las 10 plagas de Egipto (Éxodo 7-11)

Oración: Querido Padre, gracias porque vendrás a liberarme pronto.





Sangre en las puertas

Versículo: «La sangre les servirá para que ustedes señalen las casas donde se encuentren« Éxodo 12: 13

LA PRIMERA Y LA ÚLTIMA PLAGA que Dios usó para liberar al pueblo de Israel, tuvieron que ver con sangre. Primero los ríos se convirtieron en sangre. Luego Dios mandó ranas, piojos, moscas, langosta, etc., pues el Faraón se resistía a dejarlos libres.

En la última plaga, Dios envió a colocar sangre de un cordero sin defecto, en las puertas. Esa sería la señal de obediencia a él. Todos los que lo hicieran, sus hijos mayores vivirían; pero los que desobedecieran, morirían. Fue así como los Israelitas libraron de la muerte a sus hijos. Sin embargo, los egipcios no obedecieron y sus primogénitos, murieron. Después de esta situación triste para los desobedientes, el pueblo de Dios fue puesto en libertad. Ahora los israelitas estaban felices porque Dios los había librado de todas las plagas y de la esclavitud.

Actividad: Divide una hoja en diez partes y, dibuja y colorea, las diez plagas.

Oración: Querido Padre, gracias porque me libras de peligros.

https://vidakristiana.blogspot.com/

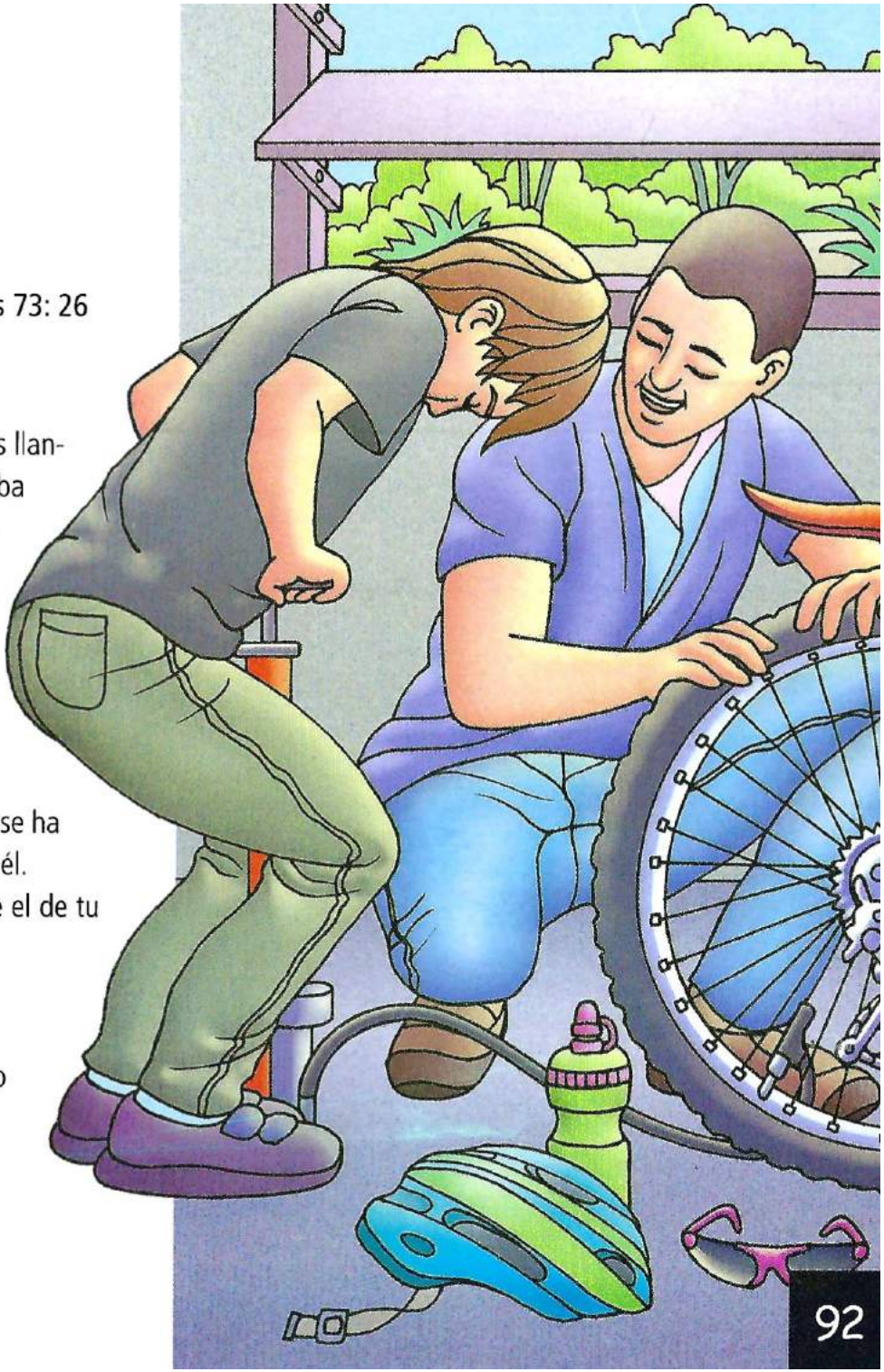
Mi corazón

Versículo: «Dios es … el que sostiene mi corazón» Salmos 73: 26

¿HAS VISTO COMO TU PAPI llena de aire con una bomba las llantas de la bicicleta? Pues bien, el corazón es así, una bomba que llena tu cuerpo de sangre. Se encuentra ubicado un poco a la izquierda del centro de tu pecho, en medio de tus pulmones. Su tamaño es aproximadamente el puño de tu mano. Cuando el corazón se mueve produce los latidos que sientes. Tiene dos tipos de movimiento:

1. Sístole o de contracción: Es cuando el corazón se encoge e impulsa la sangre hacia las arterias.
2. Diástole o expansión. Es cuando el corazón se expande o se hace más grande para que la sangre de las venas entre en él.

Tu corazón late de 80 a 120 veces por minuto, mientas que el de tu papi late de 70 a 80 veces por minuto.

Actividad: Empuña tu mano para conocer el tamaño de tu corazón. Cuenta cuántos latidos realiza tu corazón en un minuto.

Oración: Querido Padre, gracias por mi corazón.